20 простых правил 100 рецептов

КАК БЫСТРО ПРИГОТОВИТЬ БЛЮДА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЛЕГКИЕ НЕОБЫЧНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ

Пять правил легкого ужина — с. 33

Секреты и тонкости званого обеда — с. 89

идеальная хозяйка • все по полочкам

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Современная жизнь до отказа наполнена интересными событиями, мы стремимся все успеть и не всегда располагаем достаточным количеством времени, чтобы посвятить его долгому приготовлению пищи. Рецепты вкусных, питательных, но несложных в приготовлении блюд пригодятся любой хозяйке.

- Как быстро приготовить блюда на каждый день
  -
  - От составителя
  - Семейный обед
    - Пять правил семейного обеда
    - Фаршированные кабачки
    - Тефтели
    - Штрудель с капустой
    - Манты
    - Суфле из цыплят
    - Котлеты с морковью
    - Пирог слоёный с яблоками
    - Рыбные биточки
    - Творожная запеканка
    - Минтай под фруктовым соусом
    - Квише с горбушей
    - Вареники
    - Чахохбили из курицы
    - Картофельные гнёзда с грибами
    - Телятина в горшочках
    - Шницели с яйцом
    - Картофельная запеканка
    - Салат и курицей и яйцом пашот
    - Салат из куриной печени и тыквы
    - Салат с индейкой и йогуртом
    - Куриные голени под соево-медовым соусом
    - Картошка по-французски
    - Печень в сметане
    - Бризоль
    - Лазанья
  - Лёгкий ужин
    - Пять правил лёгкого ужина
    - Кролик в горшочке
    - Кабачки с сыром
    - Салат с дыней и имбирём

- Салат из груши и рукколы
- Салат из моркови, кураги и лимона
- Яблочный салат с грецкими орехами
- Салат из сладкого перца, баклажанов и орехов
- Бразильский салат
- Салат с креветками и апельсинами
- Итальянский салат с моцареллой
- Салат со свиным языком
- Тенерифский салат
- Царский салат
- Сырный салат по-имеретински
- Кальмары с овощами
- Лазанья из баклажанов
- Капустные котлеты
- Мясные оладьи
- Печенье из сухофруктов
- Минтай под фруктовым соусом
- Инжир с мёдом
- Кальмары с омлетом
- Рататуй из овощей
- Брокколи и цветная капута
- Пирог из кабачков

○ Ужин на двоих
- Пять правил ужина на двоих
- Рулетики с креветками в имбирно-апельсиновом соусе
- Филе курицы с лаймом и ликёром
- Курица в шампанском с грибным соусом
- Пикантная рыбка
- Рыба под фруктовым соусом
- Телятина с вишней и розмарином в шоколадном соусе
- Салат с индейкой
- Хатей
- Салат с чечевицей и креветками
- Салат из лосося с камамбером
- Салат из авокадо и манго с гранатовым соусом
- Салат из рукколы с клубникой
- Мясо по-валлийски
- Курица в кляре
- Греческий плов с мидиями
- Куриный штрудель с цитрусовым соусом
- Паэлья с морепродуктами
- Запеканка-жюльен

- Греческий салат
- Камбала в «конверте» с имбирём
- Сёмга в апельсиново-имбирном соусе
- Телятина с курагой и апельсиновым соусом
- Горячий шоколад
- Снежные комочки
- Шоколадно-апельсиновое фондю

- Званый обед
  - Пять правил званого обеда
  - Мясной хлеб с горошком и шампиньонами
  - Паста с креветками и лососем
  - Говядина «Стольная»
  - Салат из рукколы с куриной грудкой
  - Салат из окорока с грушами
  - Кабачки с копчёной курицей
  - Тёплый салат со свининой и киви
  - Суфле из судака
  - Индейка с оливками
  - Немецкий картофельный салат
  - Оливье классический
  - Печёнка с фруктами
  - Утка с апельсинами
  - Куриный шашлык
  - Ризотто с шафраном
  - Свинина со шпинатом и сыром
  - Перец, фаршированный овощами
  - Рыба, запечённая с сыром
  - Морковно-апельсиновый пирог
  - Свинина тушёная с вишней
  - Кролик в фольге
  - Шашлык в духовке
  - Грудинка, запечённая в рукаве
  - Мясной хлеб с горошком и шампиньонами
  - Котлеты в вафлях
  - Плов с креветками

Как быстро приготовить блюда на каждый день

© ООО «Издательство «Эксмо», 2015

От составителя

Современная жизнь до предела наполнена интересными событиями, мы стремимся всё успеть и не всегда располагаем достаточным количеством времени, чтобы посвятить его долгому приготовлению пищи. Поэтому хороших кулинарных рецептов много не бывает.

Ведь еда – это не только потребление калорий, но и положительные эмоции, удовольствие и даже возможность самовыражения.

День начинается с завтрака – мы набираемся сил, чтобы предстоящие дела завершились успешно, всё намеченное удалось. Поэтому завтрак должен быть не только вкусным, но и полезным.

Традиционно собираемся за большим столом во время семейных обедов, чтобы не только подкрепить свои силы, насладиться вкусной едой, но и обсудить текущие дела, поделиться эмоциями, почувствовать родство и поддержку самых близких для нас людей.

Мы нередко совмещаем ужин со встречей друзей, приглашаем их на вечеринки и званые ужины. Ужин может быть и романтическим – служить началом красивых отношений между женщиной и мужчиной. На такой трапезе приготовленные блюда будут отражать и страсть, и нежность, и тепло, которые два человека дарят друг другу.

Мы предлагаем рецепты вкусных, питательных, здоровых, но несложных в приготовлении блюд. Они не требуют слишком много сил, особых умений, специального мастерства, поэтому взять их на вооружение может любая хозяйка.

Предлагаемые блюда состоят из доступных продуктов и многократно проверены поварами и опытными хозяйками, ими отработано количество ингредиентов и время приготовления.

Многие рецепты дополнены практическими советами, что также поможет вам освоить новое блюдо, получить удовольствие от процесса и, главное, результата своих стараний.

Принципы подбора рецептов в этом сборнике – простота и современность. Ведь как бы мы не стремились сохранять национальные и семейные традиции, время берёт своё, повара экспериментируют и находят новые интересные сочетания продуктов, предлагают по-новому оформлять блюда. И важно идти в ногу со временем, расширять свои возможности, дополнять свои фирменные рецепты.

Однако на кухне вряд ли можно обойтись без индивидуальной творческой составляющей. В кулинарии важно

собственное прочтение рецепта, использование по своему усмотрению любимых приправ и пряностей, умеренного и достаточного количества специй.

И тогда частичка души, вложенная в труд, принесёт радость и вам, и вашим близким. Зарядит вас силами, энергией и добротой.

Семейный обед

Пять правил семейного обеда

• Меню семейной трапезы должно учитывать вкусы всех членов семьи – и детей, и взрослых. Блюда должны быть для всех одинаково полезными и вкусными, с умеренным использованием приправ и специй.

• Здесь уместны любые домашние заготовки – соленья, варенья, домашний творог и сыр, а также овощи, фрукты, ягоды со своего садового участка и т. п. Удобно всегда иметь в запасе собственноручно приготовленные полуфабрикаты – например, фарш, пельмени, лапшу. Хорошие хозяйки заблаговременно готовят соусы, майонез, горчицу и проч.

• Во время семейного обеда обычно не используют полную сервировку, нарядные скатерти и салфетки, однако не стоит вовсе пренебрегать столовым этикетом. Хорошие манеры воспитываются ежедневной практикой.

• Домашнее хозяйство следует вести экономно и рачительно расходовать продукты. Размер порций должен быть таков, чтобы не было ненужных отходов.

• Рекомендуется готовить из сезонных овощей и фруктов, опираться на продукты, которые растут и производятся в вашей местности, в той климатической зоне, где вы живёте. Такие продукты следует предпочитать заморским деликатесам.

Фаршированные кабачки

время приготовления:
60 минут

Состав:

Куриный фарш – 500 г, помидоры – 400 г, сыр – 150 г, чеснок – 5 зубчиков, яйца – 3 шт, лук репчатый – 2 шт, кабачок крупный – 1 шт, петрушка, перец, соль – по вкусу.

Приготовление:

Помидоры ошпарьте, снимите кожицу и нарежьте мякоть. Лук нарежьте кубиком, сыр натрите, чеснок пропустите через пресс, мелко нарежьте петрушку. Кабачок очистите и разрежьте поперёк, из половинок ложкой выньте семена. Опустите бочонки в кипящую воду, выключите огонь и оставьте в воде на 10 минут.

Обжарьте лук, добавьте чеснок, потушите 2–3 минуты, положите фарш и продолжите жарить 10 минут. Добавьте помидоры, петрушку и потушите ещё 5–7 минут, поперчите и посолите. Вбейте в слегка остывшую начинку сырые яйца, положите половину сыра и перемешайте.

Заполните кабачки начинкой, выложите на смазанную маслом фольгу друг к другу срезами, соединив в целый кабачок, посыпьте оставшимся сыром и заверните в фольгу. Запеките при 180 °С в течение 45 минут. Затем фольгу удалите и запеките кабачок ещё 5 минут.

Перед подачей разрежьте кабачок на кружки.

Тефтели

время приготовления:
45 минут

Состав:

Говядина, мякоть – 1 кг, лук репчатый – 2 шт, чеснок – 4 зубчика, томаты в собственном соку – 400 г, молоко – 100 мл, помидоры черри – 20 шт, сухари из белого хлеба – 200 г, укроп – 3 веточки, растительное масло, лавровый лист, соль, перец – по вкусу.

Приготовление:

Мясо измельчите в мясорубке вместе с 1 луковицей и 2 зубчиками чеснока. Сухари размочите в молоке, слегка отожмите и добавьте к фаршу. Посолите, по желанию добавьте пряности, перемешайте. Оставшийся лук и чеснок измельчите.

Разогрейте растительное масло, добавьте лук и чеснок, обжарьте до прозрачности лука. Добавьте томаты, веточки укропа, лавровый лист. Приправьте солью и перцем. Дайте закипеть, убавьте огонь и готовьте 10 минут. Аккуратно удалите из соуса укроп и лавровый лист.

Сделайте из фарша шарики диаметром 3–4 см. Обжарьте их, постоянно переворачивая, на отдельной сковороде до образования золотистой корочки. Затем выложите тефтели в форму, залейте приготовленным соусом, накройте фольгой и запекайте 30 минут. Добавьте помидорки, не накрывая фольгой, запекайте ещё 10 минут.

Штрудель с капустой

время приготовления:
90 минут

Состав:

Для теста:
мука – 1 стакан, яйцо – 1 шт, лимонный сок – 2 капли, соль – 1/2 ч. л, сливочное масло растопленное – 50 г, вода – 1 ст. л.

Для начинки:
белокочанная капуста – 800 г, соль и перец – по вкусу, лук репчатый – 2 шт, говяжий бульон – 1/2 стакана, яйца – 2 шт, сливочное или растительное масло – 1 ст. л.

Приготовление:

Приготовьте начинку. Масло растопите в большой сковороде. Обжарьте крупно нашинкованный лук до золотистого цвета.

С кочана капусты снимите верхние листья, разделите его на 4 части, удалите кочерыжку и мелко нашинкуйте. К обжаренному луку добавьте капусту, заправьте солью и молотым перцем. Тушите 30 минут, закрыв крышкой, несколько раз перемешайте. При необходимости (если капуста дала мало сока и подгорает) добавьте немного мясного бульона или воды. Остудите, смешайте с нарезанными варёными яйцами.

Замесите тесто из муки, соли, яйца, лимонного сока и воды. Дайте ему «отдохнуть» при комнатной температуре 20–30 минут, обомните и оставьте ещё на 10 минут. Тесто должно быть эластичным. Раскатайте очень тонкий пласт размером с противень.

Положите тесто на противень, застеленный промасленным пергаментом. Выложите на него слой тушёной капусты. Заверните тесто рулетом. После каждого оборота загибайте края внутрь и смазывайте маслом внешнюю часть рулета. Защипните бока, сверху смажьте взбитым яйцом, разведённым водой.

Поставьте в духовку при температуре 185 °C на 15–20 минут. Нарезайте готовый рулет под углом 45 градусов. Перед этим ещё раз смажьте его яйцом.

Совет:

Сворачивайте рулет не очень плотно – его диаметр должен быть 5–6 см. Шов – должен быть снизу.

Манты

время приготовления:
60 минут

Состав:

Для теста: мука – 500 г, вода – 1 стакан, соль – 1 ч. л.

Для фарша: баранина, мякоть – 1 кг, лук репчатый – 3 шт, баранье сало – 50 г, чеснок – 4–5 зубчиков, перец горошком и соль.

Для соуса: сметана – 300 г, уксус – 2 ст. л, горчица – 1 ч. л, соль и перец – по вкусу.

Приготовление:

Мясо пропустите через мясорубку. Лук мелко нашинкуйте, добавьте толчённые с солью перец и чеснок и всё хорошо перемешайте.

Из муки, воды и соли замесите крутое тесто, разделите его на шарики по 20–25 г и раскатайте тонкие большие кружочки так, чтобы края были тоньше середины. На середину кружочков из теста положите фарш, соберите края наверх и защипните.

Готовьте манты на пару. Для этого уложите их на смазанную жиром решётку над кипящей водой в большой кастрюле, закройте крышкой и доведите до готовности в течение 30 минут.

Сметану, горчицу, уксус и соль смешайте, полученным соусом полейте манты.

Суфле из цыплят

время приготовления:
40 минут

Состав:

Филе цыплят, отварное – 200 г, рис, отварной – 80 г, яйцо – 1 шт, сливочное масло – 4 ст. л, растительное масло – 1 ст. л, соль.

Для соуса: молоко – 750 г, сливочное масло – 130 г, мука – 130 г, вода – 150 мл.

Приготовление:

Мякоть варёных цыплят и рис, дважды пропустите через мясорубку, добавьте полстакана молочного соуса, яичный желток и перемешайте.

Прибавьте взбитый в густую пену яичный белок, слегка перемешайте и выложите в формочки смазанные маслом.

Варите на пару. При подаче полейте маслом.

Для приготовления соуса слега обжаренную на масле муку разведите горячим молоком с добавлением воды и варите 7 минут при слабом кипении. Затем добавьте соль и доведите до кипения.

Совет:

Чтобы мясо цыплят было вкусным, варите его в небольшом количестве воды.

Котлеты с морковью

время приготовления:
30 минут

Состав:

Куриное филе с куриных окорочков – 600 г, морковь, большая – 1 шт, сыр твёрдый – 100 г, яйцо – 1 шт, лук репчатый – 1 шт, пшеничный хлеб – 2 кусочка, молоко – 50 мл, соль – по вкусу.

Приготовление:

Хлеб размочите в молоке. Филе пропустите через мясорубку вместе с хлебом. Лук натрите на мелкой тёрке. Добавьте яйцо, немного посолите и хорошо перемешайте.

Морковь натрите на тёрке и слегка обжарьте на растительном масле до мягкости. Сыр тоже натрите и смешайте с морковью.

Смоченными в воде руками сделайте из куриного фарша небольшую лепёшку, положите на неё чайную ложку моркови с сыром, сверху положите ещё одну лепёшку фарша. Аккуратно защипните и загладьте края котлеток. Обжарьте их на растительном масле до золотистой корочки.

Совет:

Котлеты лучше доводить до готовности в духовке, разогретой до 160 °С.

Пирог слоёный с яблоками

время приготовления:
55 минут

Состав:

Дрожжевое слоёное тесто – 500 г, яблоки – 3 шт, грецкие орехи, ядра – 100 г, корица – 1/4 ч. л, сахар – 50 г, абрикосовый джем – 150 г, яйцо для смазки – 1 шт.

Приготовление:

Тесто разморозьте при комнатной температуре до мягкости. Яблоки очистите от кожицы, удалите семенную часть, порежьте мелкими кубиками. Орехи очистите от плёнок. Перемешайте яблоки, орехи, сахар и корицу.

Тесто разделите на две равные части. Раскатайте из одной прямоугольник, смажьте маслом, уложите на него ровным слоем начинку.

Из второго куска теста раскатайте прямоугольник, нарежьте полосы и сложите из них сетку. Уложите её на начинку и совместите края прямоугольников. Верх смажьте взбитым яйцом (используйте кисточку). Поставьте в тёплое место на 20 минут.

Выпекайте при температуре 220–230 °С до ровного золотистого цвета. Абрикосовый джем растопите до жидкого состояния и горячим нанесите на пирог.

Рыбные биточки

время приготовления:
30 минут

Состав:

Филе трески (или хека, судака, горбуши) – 150 г, кусочек белого хлеба, молоко – 1/4 стакана, лук репчатый – 1 шт, зелень, соль, масло для жарки.

Приготовление:

Замочите пшеничный хлеб в молоке. Луковицу мелко нашинкуйте и слегка обжарьте. Через мясорубку пропустите хлеб и рыбное филе, добавьте обжаренный лук, яйцо и оставшееся молоко.

Сформируйте из получившейся массы круглые биточки. Обжарьте их с обеих сторон до золотистой корочки, не закрывая посуду крышкой. Потом поставьте в духовку на 10–15 минут при температуре 180 °С.

Совет:

Подавайте с картофельным пюре, посыпав зеленью.

Творожная запеканка

время приготовления:
80 минут

Состав:

Творог – 1 кг, манная крупа – 1/2 стакана, яйца – 2 шт, сахар – 140 г, сметана и молоко – по 1/2 стакана, изюм, ванилин, соль, сливочное масло для смазывания формы.

Приготовление:

Манку предварительно, за 30 минут, залейте молоком, дайте постоять. Замочите изюм, дайте ему немного набухнуть. Яйца размешайте с сахаром.

В творог добавьте щепотку соли, манку, яйца с сахаром, ванилин, изюм и сметану.

Выложите творожную массу в форму, смазанную маслом и посыпанную манкой или мукой, разровняйте. Сверху смажьте яйцом или сметаной. Выпекайте в разогретой духовке минут 50 при 180 ˚С.

Советы:

Чтобы ровно нарезать запеканку на порции, дайте ей немного остыть.

Подавайте со сметаной, ягодами, вареньем или мёдом.

Минтай под фруктовым соусом

время приготовления:
40 минут

Состав:

Минтай (или треска, окунь, ледяная) – 400 г, ананас – 150 г, яблоко – 1 шт, уксус – 1 ст. л, яблочный сока – 100 мл, сок лайма – 1 ч. л, сахар – 1 ч. л, чеснок – 1 зубчик, томатная паста – 1 ч. л, крахмал для панировки, растительное масло, соль и перец – по вкусу.

Приготовление:

Очищенную рыбу нарежьте на порционные кусочки, сделайте в них надрезы до позвонка, натрите солью и оставьте на 15 минут.

Одну чайную ложку крахмала разведите таким же количеством воды и обмакните в смесь каждый кусочек рыбы. Затем запанируйте её в сухом крахмале. Обжарьте рыбу на небольшом количестве растительного масла до золотистой корочки.

Приготовьте соус. Яблоко и ананас нарежьте кубиками. Чеснок пропустите через пресс.

На сковороду с разогретым маслом положите фрукты, немного прогрейте, добавьте чеснок, сахар, томатную пасту и уксус. Перемешайте и посолите по вкусу. Доведите до кипения, добавьте сок лайма и снимите с огня.

Квише с горбушей

время приготовления:
60 минут

Состав:

Для теста:
мука – 200 г, сливочное масло – 50 г, растительное масло – 3 ст. л, яйцо – 1 шт, сыр – 20 г, соль – 1/2 ч. л.

Для начинки:
филе горбуши – 300 г, картофель – 3 шт, луковица – 1 шт, сладкий перец – 1 шт.

Для омлета:
яйца – 4 шт, сливки – 100 г, оливки – 2 ст. л, соль, перец – по вкусу.

Приготовление:

Взбейте яйцо с солью, добавьте муку. Сыр натрите, сливочное масло размягчите, смешайте с яичной смесью, добавьте растительное масло. Замесите тесто, раскатайте, выложите в форму. Сверху положите начинку.

Для начинки сварите картофель, слегка остудите, натрите на тёрке. Филе горбуши мелко порежьте. Лук пожарьте на сливочном масле, перец нарежьте кубиками. Всё перемешайте.

Взбейте яйца, добавьте сливок, оливки, соль, перец. Залейте начинку омлетом и поставьте в разогретую духовку. Запекайте при температуре 190 ˚С в течение 30–35 минут.

Вареники

время приготовления:
30 минут

Состав:

Для фарша:
творог – 400 г, желтки – 3 шт, масло – 100 г, соль и сахар – по вкусу, мука – 1 ч. л.

Для теста:
мука – 300 г, вода – 3/4 стакана, желтки – 2 шт, соль – по вкусу, масло – 1/2 ст. л.

Приготовление:

Положите в творог желтки, растёртые с маслом, прибавьте соли и немного муки.

Приготовьте тесто, как для пельменей. Просейте муку, сделайте углубление, положите туда соль, желтки, кусочек масла, влейте холодную воду и размешайте ножом. Когда желтки соединятся с водой, начните их соединять с мукой – сначала ножом, а потом вымесите руками до гладкости.

Тонко раскатайте тесто, муки подсыпайте очень мало. Вырежьте кружки (диаметром около 5 см), смажьте края каждого белком. Положите на середину теста по чайной ложке фарша, соедините края. Вареники складывайте на сито и покрывайте салфеткой, чтобы не сохли.

Варите в крутом солёном кипятке. Вареники готовы, когда всплывут на поверхность.

Чахохбили из курицы

время приготовления:
50 минут

Состав:

Курица – 1,4 кг, помидоры – 8 шт, сладкий перец – 1 шт, чеснок – 1 головка, хмели-сунели – 1 ст. л, оливковое масло, красное вино.

Приготовление:

Курицу промойте и обсушите, порежьте на небольшие куски, поместите в глубокий сотейник или в сковороду Обжарьте курицу без добавления масла, периодически переворачивая, чтобы мясо не подгорело.

Порежьте лук полукольцами, в отдельной сковороде разогрейте масло и обжарьте лук до полной готовности. Помидоры разрежьте на две части и натрите мякоть на тёрке. Сладкий перец очистите от семян и порежьте полукольцами, а перец – тонкими колечками.

В сотейник с мясом выложите перетёртые помидоры, лук и перец, влейте вино, добавьте соль, накройте крышкой. Во время тушения помидоры отдадут сок, если жидкости окажется маловато, добавьте немного воды.

Мелко порежьте чеснок и зелень, смешайте с остальными ингредиентами, добавьте хмели-сунели. Закройте крышкой и тушите 15 минут.

Выложите на тарелку отваренный рис и несколько кусочков курицы, сверху полейте соусом.

Картофельные гнёзда с грибами

время приготовления:
50 минут

Состав:

Картофель – 10–11 шт, молоко – 50 мл, шампиньоны – 100 г, морковь – 1 шт, лук – 2–3 шт, чеснок – 2–3 зубчика, яйцо – 1 шт, сметана – 2–3 ст. л, соль, специи, зелень – по вкусу.

Приготовление:

Отварите очищенный картофель до готовности. Лук мелко порежьте. Морковь натрите на средней тёрке, чеснок измельчите. Грибы порежьте небольшими кубиками и обжарьте. Добавьте морковь, лук, специи и чеснок, всё перемешайте и пожарьте при закрытой крышке на маленьком огне минут 10. Добавьте сметану и тушите ещё минут 10–15 до готовности.

Приготовьте картофельное пюре, добавив в него молоко, соль и один желток.

Смажьте противень растительным маслом.

Выкладывайте готовое картофельное пюре так, чтобы получились «гнёзда» – то есть с глубокой выемкой в середине. В середину положите начинку.

Поставьте в предварительно разогретую духовку минут на 15–20.

Телятина в горшочках

время приготовления:
50 минут

Состав:

Телятина – 1,5 кг, шампиньоны – 100 г, майонез – 200 г, мука – 1 ст. л, молоко – 1 стакан, толчёные сухари – 1 ст. л, зелень укропа и петрушки – 1 ст. л, соль, перец – по вкусу.

Приготовление:

Пожарьте кусочки телятины, затем, слегка остудив, мелко её порубите.

Шампиньоны очистите, бланшируйте, мелко порубите и смешайте с мясом. Добавьте муку, молоко, соль, перец, мелко нарезанную зелень. Размешайте, добавьте майонез.

Полученную массу разложите в порционные горшочки и сверху посыпьте толчёными сухарями.

Поставьте горшочки в духовку, разогретую до 180 °С, на 15 минут.

Совет:

Вместо шампиньонов можно использовать любые другие грибы, однако их лучше немного обжарить, а не бланшировать.

Шницели с яйцом

время приготовления:
20 минут

Состав:

Свинина – 700 г, булка – 100 г, молоко – 1/2 стакана, луковица – 1 шт, яйцо в фарш – 1 шт, в начинку – 8 шт, сыр – 150 г, соль, перец, хмели-сунели, зелень.

Приготовление:

Замочите в молоке булочку. Прокрутите через мясорубку мясо, булку, лук. Посыпьте солью, перцем, хмели-сунели, добавьте молоко от замоченной булки и всё тщательно перемешайте. Добавьте яйцо, снова перемешайте.

Слепите котлетки в виде лодочки и положите на противень, смазанный маслом. В «лодочках» ложкой сделайте большие углубления и отправьте в духовку, разогретую до 180 ˚С, на 20 минут.

Слегка запечённые шницели посыпьте натёртым сыром. Сыр кладите только в углубления. В каждую «ямку» разбейте яйцо. Сделать это нужно аккуратно, чтобы белок не перелился через край. Вокруг желтка снова насыпьте сыр. Запекайте ещё 20 минут. Желток должен остаться не совсем запечённым.

Совет:

Булку для фарша нужно брать чёрствую, иначе готовые шницели будут кислить.

Картофельная запеканка

время приготовления:
60 минут

Состав:

Картофель – 1,2–1,5 кг, фарш – 500–700 г, сыр – 70 г, лук репчатый – 2 шт, морковь – 1–2 шт, перец, соль – по вкусу, масло растительное, сливочное масло – 50 г.

Приготовление:

На масле обжарьте лук, нарезанный полукольцами, прибавьте брусочки моркови, обжарьте вместе ещё около 5 минут на сильном огне. Переложите лук и морковь в другую посуду, а на той же сковороде быстро обжарьте фарш.

Картофель отварите до готовности, после закипания подсолив. Слейте воду, положите сливочное масло и сделайте пюре.

В форму для запекания положите слой пюре около 1 см, затем слой обжаренного фарша. Затем положите слой из лука и моркови, потом опять картофель. Сбрызните растительным маслом и посыпьте сыром. Закройте запеканку фольгой и поставьте в разогретую до 180 ˚С духовку на 40 минут. За 10 минут до готовности фольгу удалите, чтобы запеканка зарумянилась сверху.

Совет:

Слои слегка утрамбовывайте, чтобы запеканка получилась плотной и не разваливалась.

Салат и курицей и яйцом пашот

время приготовления:
35 минут

Состав:

Зелёный салат – 2 пучка, помидоры черри – 150 г, картофель – 2 шт, куриная грудка – 1 шт, яйца – 2 шт, растительное масло; для заправки: оливковое масло – 3 ст. л, лимонный сок или винный уксус – 1 ч. л, зернистая горчица – 1 ч. л, соль и перец – по вкусу.

Приготовление:

Приготовьте заправку: взбейте горчицу и лимонный сок. Продолжая взбивать, понемногу добавляйте оливковое масло, в конце приправьте солью и перцем.

Очистите картофель и нарежьте кружками, обжарьте его на растительном масле.

Смажьте куриную грудку растительным маслом, приправьте специями и обжарьте на гриле.

Отварите яйца пашот, откиньте на бумажные полотенца, чтобы впитать лишнюю влагу.

Ложку заправки добавьте к картофелю, перемешайте и выложите на дно салатника.

Соедините салатные листья и половинки помидорок черри, добавьте большую часть заправки, перемешайте и выложите поверх картошки.

Тонко нарежьте куриную грудку, выложите на салатные листья, в середине разместите яйцо пашот и полейте оставшейся заправкой.

Салат из куриной печени и тыквы

время приготовления:
20 минут

Состав:

Куриная печень – 200 г, тыква – 100 г, салатные листья – 1 пучок, растительное масло – 3 ст. л, сливочное масло – 25 г, чеснок – 1 зубчик, орехи – 20 г, бальзамический уксус – 1 ч. л, соль, перец – по вкусу.

Приготовление:

Разогрейте в сковороде оливковое или подсолнечное масло и быстро обжарьте тыкву, нарезанную тонкими ломтиками.

В другой сковороде растопите сливочное масло и обжарьте печёнку на сильном огне, течение 5–6 минут.

Для заправки смешайте масло, бальзамический уксус и раздавленный чеснок.

Соберите салат, полейте заправкой, добавьте соль и перец по вкусу, посыпьте орехами.

Совет:

Важно не пережарить печень: внутри она должна быть слегка розовой, но при надавливании сок должен быть прозрачным.

Салат с индейкой и йогуртом

время приготовления:
15 минут

Состав:

Филе индейки жареное или копчёное – 100 г, натуральный йогурт – 150 г, варёный рис – 150 г, сладкий перец – 60 г, растительное масло – 1 ст. л, уксус 3 % – 1 ч. л, корень сельдерея – 1 шт, мята, зелень петрушки, перец, соль.

Приготовление:

Рис отварите и охладите.

Сладкий перец нарежьте соломкой. Очистите корень сельдерея.

Филе индейки и сельдерей нарежьте некрупными кубиками.

Соедините подготовленные продукты, добавьте йогурт, взбитый с уксусом, рубленой зеленью и маслом, поперчите, посолите, тщательно перемешайте.

Совет:

Главный секрет хорошего рассыпчатого риса – перед варкой его необходимо тщательно промыть в большом количестве холодной воды.

Куриные голени под соево-медовым соусом

время приготовления:
60 минут

Состав:

Куриные голени – 1 кг, соус соевый – 6 ст. л, мёд – 2 ст. л, горчица дижонская – 2 ст. л, кетчуп – 4 ст. л, чеснок – 1 зубчик, соль и перец – по вкусу.

Приготовление:

Голени промойте и обсушите бумажными полотенцами. Слегка обжарьте их на разогретой сковороде до лёгкой румяной корочки.

Смешайте мёд, кетчуп, горчицу, раздавленный и соевый соус, заправьте солью и перцем. Залейте этим соусом голени и тушите на слабом огне в течение 10 минут, до готовности.

Совет:

Во время приготовления 1–2 раза переверните курицу. Используйте для этого лопаточку. Нож или вилка повредят кожицу и сок изнутри вытечет.

Картошка по-французски

время приготовления:
25 минут

Состав:

Картофель – 300 г, свинина (вырезка) – 300 г, лук репчатый – 1 шт, майонез 30 % – 10 ст. л, сыр плавленый – 2 упаковки, соль и перец чёрный – по вкусу.

Приготовление:

Очистите и нарежьте не очень тонкими кружками картошку. Лук – кольцами.

Мясо нарежьте на небольшие кубики и слегка их отбейте.

Форму для выпекания смажьте небольшим количеством растительного масла. Уложите слой мяса, заправьте специями, по вкусу добавьте душистых трав.

Второй слой – луковые кольца, а затем слой картофеля. Верх смажьте майонезом и посыпьте натёртым сыром.

Готовьте в духовке около часа, следите за готовностью картошки и чтобы не пригорел сыр.

Совет:

Если продуктов много или форма небольшая, сделайте несколько слоев.

Печень в сметане

время приготовления:
30 минут

Состав:

Куриная печень – 400 г, лук репчатый – 1 шт, сметана – 200 г, лавровый лист, укроп, петрушка, соль – по вкусу.

Приготовление:

Печень промойте, плёнку удалите, нарежьте небольшими кусочками. Лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле 2–3 минуты. Добавьте к луку печень и слегка обжарьте, помешивая, ещё 5 минут.

Выложите лук с печенью в небольшую кастрюлю, полейте 4 столовыми ложками воды, чтобы не пристала. Когда вода закипит, добавьте сметану, лавровый лист, закройте крышкой и тушите на небольшом огне 10 минут.

Примерно за 2 минуты до готовности добавьте мелко рубленую зелень и в самом конце подсолите.

Совет:

Печень, тушённая в сметане, хорошо сочетается с гречкой и рисом.

Бризоль

время приготовления:
25 минут

Состав:

Говядина (фарш) – 400 г, лук репчатый – 1 шт, чеснок – 3 зубчика, яйцо – 3 шт, мука – 2 ст. л, соль, перец чёрный и приправы – по вкусу, растительное масло для жарки.

Приготовление:

Добавьте в фарш измельчённые лук и чеснок, заправьте солью и молотым перцем, хорошо перемешайте.

Приготовьте кляр: яйца взбейте. Заправьте по вкусу специями и приправами. Добавьте муку и 2–3 ложки холодной воды, хорошо взбейте до однородной массы.

Из фарша сделайте котлетки, каждую обмакните в кляр и обжарьте на сковороде с двух сторон.

Совет:

Фарш пропустите через мясорубку несколько раз. Во 2–3 раз используйте решётку с самыми мелкими отверстиями.

Лазанья

время приготовления:
60 минут

Состав:

Листы для лазаньи – 1 пачка (250 г), мясной фарш – 700 г, лук репчатый – 2 шт, чеснок – 3–4 зубчика, масло сливочное – 50 г, томаты в собственном соку – 6–7 шт, сыр пармезан – 250 г, оливковое масло – 1 ст. л, базилик – 2–3 веточки, перец, соль – по вкусу.

Для соуса бешамель:
масло сливочное – 100 г, мука – 250 г, молоко – 200 мл.

Приготовление:

Обжарьте на оливковом масле мелко нарезанный лук, добавьте фарш и продолжите обжаривать 7–8 минут, почти до готовности.

Томаты измельчите в блендере, при необходимости удалив кожуру. Смешайте с томатами измельчённые листья базилика и чеснок. Соедините томатную смесь с фаршем.

Приготовьте соус бешамель: растопите в сотейнике сливочное масло, помешивая, добавляйте понемногу муку, потом – тонкой струйкой молоко. В конце слегка подсолите.

Форму с высокими краями смажьте сливочным маслом. Выложите слой листов теста. Обильно промажьте их бешамелем. Положите слой фарша, затем – слой томатной смеси и опять листы теста, бешамель, фарш и томатная смесь.

Повторите слои 3 раза. Верхний слой листов посыпьте пармезаном.

Накройте форму фольгой и поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, на 45 минут. За 5–7 минут до готовности фольгу снимите, чтобы сыр стал немного румяным.

Советы:

Листы теста кладите внахлёст – на 5–7 миллиметров. Так

соус останется внутри лазаньи. При этом желательно, чтобы листы теста находились ровно друг под другом, поэтому кладите их в одном порядке. Если вы поступите таким образом, будет проще разделить лазанью на порции – по «швам».

Чтобы тесто после приготовления не было твёрдым, недоваренным, соуса и томатной массы должно быть достаточно и они должны иметь консистенцию жидкой сметаны.

Пармезан можно заменить любым другим твёрдым сыром: например, Советским, Горным, Швейцарским, Монастырским и др.

Тереть сыр нужно на мелкой тёрке – чтобы сырная «шапка» была воздушной.

Лёгкий ужин

Пять правил лёгкого ужина

• На ужин рекомендуется выбирать низкокалорийные, но максимально полезные блюда, их основа – свежие или тушёные овощи, зелень, несладкие фрукты и ягоды. Дополнить их может нежирное мясо или рыба, творог, яйца и кисло-молочные продукты.

• Избегайте во время вечернего приёма пищи избыточного количества масла – и растительного, и сливочного. Предпочтительно запекать и припускать продукты, готовить в мультиварке или пароварке – такие приёмы термической обработки проводятся практически без масла и сохраняют наибольшее количество витаминов.

• Вечером также желательно отказаться от углеводов: гарнира и хлеба, шоколада и других сладостей.

• Обратите внимание на размер порций – ведь лишние калории легко набрать, даже если выбирать «правильные» продукты, если сводить на нет все старания количеством съедаемой пищи. Помимо того, что мы едим, не менее важно, сколько мы накладываем в свою тарелку.

• Ужинать следует не позже, чем за 2–3 часа до сна, иначе не успевают перевариться белки и организм продолжает перерабатывать их ночью и не получает полноценного отдыха.

Кролик в горшочке

время приготовления:
30 минут

Состав:

Мясо кролика – 400 г, чеснок – 4 зубчика, лук репчатый – 1 шт, морковь – 1 шт, помидоры – 2 шт, стебель сельдерея – 1 шт, сметана – 1 ст. л, томатный соус – 1 ст. л, чёрный перец – 2–3 горошины, лавровый лист, соль – по вкусу.

Приготовление:

Лук, морковь и сельдерей нарежьте кольцами, помидоры – дольками.

Мясо кролика порежьте на средние кусочки, нашпигуйте чесноком, посолите, смажьте перемешанным со сметаной томатным соусом.

Выложите кусочки кролика на дно горшочка, добавьте лавровый лист, горошины перца, сверху выложите овощи, залейте на 2/3 объёма водой и отправьте в духовку примерно на 45 минут.

Советы:

Кролик не любит слишком высоких температур. К кролику всегда подходят травы, всегда будут уместны тимьян, орегано и базилик.

Кролика рекомендуют подавать и есть только горячим.

Кабачки с сыром

время приготовления:
50 минут

Состав:

Кабачки, средние – 3 шт, укроп, петрушка или кинза – 1 пучок, сметана – 4 ст. л, горчица – 1 ст. л, сыр натёртый – 10 ст. л, яйца – 2 шт, соль – по вкусу.

Приготовление:

Кабачки порежьте кубиками. Добавьте мелко нарезанную зелень. Посолите, добавьте специи. Сметану смешайте с готовой горчицей.

Добавьте половину тёртого сыра и яйца, всё перемешайте. В форму для выпечки выложите кабачки, яично-сметанную смесь, разровняйте. Сверху посыпьте тёртым сыром. При желании слои можно повторить.

Выпекайте при температуре 180 ˚С 35–40 минут до образования румяной корочки.

Совет:

Выбирайте молодые кабачки, они обладают нежной кожицей и мягкими семенами, что при приготовлении позволит использовать овощи целиком.

Салат с дыней и имбирём

время приготовления:
10 минут

Состав:

Дыня канталупа – 1 шт. (небольшая), киви – 3 шт, красный или чёрный виноград без косточек – 2 стакана, корень имбиря – 3 см, зелёный перец чили – 1 шт, веточки мяты – 5 шт, цедра лайма – 2 ст. л, сахар – 1/2 стакана.

Приготовление:

Очистите имбирь от кожуры и натрите на крупной тёрке. Чили очистите от семян и белых перегородок; мякоть нарежьте кружками.

Для приготовления сиропа смешайте сахар с 300 мл воды, имбирём, чили и измельчённой вместе со стеблями мятой. Разогрейте смесь на медленном огне, пока не растает сахар, затем кипятите в течение 5–6 минут, до образования сиропа. Остудите. Процедите через мелкое сито.

Нарежьте дыню на небольшие кубики. Киви очистите от кожуры, тонко нарежьте, затем каждый кружок разрежьте пополам. Виноград разрежьте на половинки. Сложите все фрукты в миску вместе с образовавшимся соком и залейте сиропом. Накройте крышкой и дайте постоять в холодном месте 5–10 мин.

Перед подачей украсьте листиками мяты.

Салат из груши и рукколы

время приготовления:
5 минут

Состав:

Груша – 1 шт, руккола – 50 г, сок – 1/2 лимона, грецкие орехи – 1 горсть, перец и соль – по вкусу, масло оливковое.

Приготовление:

Рукколу вымойте, обсушите на полотенце.

Грушу почистите, удалите сердцевину, нарежьте тонкими пластинами.

Рукколу выложите на тарелку, сверху разложите грушу, посыпьте орехами, полейте соком лимона и сбрызните маслом.

Советы:

Грецкие орехи слегка обжарьте на сковороде. Старайтесь, чтобы кусочки были примерно одного размера.

Лимон можно заменить лаймом, однако следует учесть его чуть горьковатый привкус.

Используйте белый молотый перец, он менее острый и не будет выделяться на белой мякоти груш.

Салат из моркови, кураги и лимона

время приготовления:
10 минут

Состав:

Морковь – 1 шт, курага – 1/2 стакана, лимон – 1/2 шт, сметана – 100 г, зелень петрушки, сахар – по вкусу.

Приготовление:

Морковь натрите на крупной тёрке или мелко нашинкуйте.

Курагу залейте тёплой водой, дайте немного разбухнуть, после чего мелко нарежьте и соедините с морковью. Лимон тоже мелко нарежьте, удалив косточки и толстые плёнки, затем смешайте с морковью и курагой.

Заправьте сметаной и сахаром. Украсьте ломтиками лимона и зеленью петрушки.

Совет:

Правильно выбирайте курагу: она должна быть естественного цвета и не слишком прозрачная; чистая и крупная, в меру жёсткая и упругая. Если курага имеет слишком яркий, оранжевый цвет, это может быть следствием использования химических препаратов, улучшающих внешний вид товара. Лучше покупать матовую курагу с лёгким серым оттенком.

Яблочный салат с грецкими орехами

время приготовления:
10 минут

Состав:

Яблоки – 3 шт, грецкие орехи – 150 г, корень сельдерея – 100 г, майонез – 80 г, зелёный салат – 40 г, соль и перец – по вкусу.

Приготовление:

Очистите яблоки от кожуры и семян и нарежьте небольшими дольками.

Очистите и промойте корень сельдерея, нарежьте небольшими кружочками. Ядра грецких орехов ошпарьте кипятком и мелко изрубите.

Все компоненты смешайте и по вкусу добавьте соль и перец. Заправьте майонезом.

Готовый салат украсьте листьями зелёного салата.

Совет:

Вы можете использовать салатные листья одного вида, а можете взять ассорти. Однако нежелательно сочетание сразу 5–6 видов зелени. Максимум – три, а лучше два.

Салат из сладкого перца, баклажанов и орехов

время приготовления:
20 минут

Состав:

Перец сладкий – 3 шт, кедровые орешки – 50 г, сметана – 100 г, мягкий козий сыр – 100 г, баклажан – 2 шт, мята – небольшой пучок, тимьян – 2 веточки, соль, оливковое масло, чёрный перец – по вкусу.

Приготовление:

Перец уложите на противень, закройте фольгой, поставьте в предварительно разогретую духовку С появлением на кожуре капелек влаги, снимите фольгу, доведите перец до готовности.

Баклажаны вымойте, нарежьте длинными полосками, уложите на противень, посолите, поперчите, сбрызните маслом, поставьте к перцу.

Запечённый перец выложите в кастрюльку, прикройте фольгой, плотно накройте крышкой. Через 5 минут снимите с перца кожицу, освободите от семян, нарежьте тоненькими полосками.

Козий сыр разомните. В керамическую жаропрочную форму уложите баклажаны и перец.

На предпоследний слой выложите половину сыра, накройте баклажанами и перцем, посыпьте орешками и оставшимся сыром, поставьте на несколько минут в духовку. Затем сбрызните маслом, посолите, посыпьте тимьяном и мятой.

Подавайте со сметаной.

Бразильский салат

время приготовления:
10 минут

Состав:

Сельдерей (корень) – 150 г, яблоки – 3 шт, бананы – 2 шт, мандарины – 5 шт, виноград – 150 г, изюм – 150 г, натуральный йогурт – 100 г.

Приготовление:

Корень сельдерея и яблоки нарежьте соломкой, бананы кружочками.

Прибавьте дольки мандаринов, очищенных от кожицы, и изюм.

Залейте йогуртом.

Салат украсьте дольками мандаринов, виноградом и кусочками бананов.

Советы:

Изюм предварительно замочите в тёплой воде, а потом хорошо обсушите бумажной салфеткой.

Возьмите два сорта винограда: белый и красный.

Салат с креветками и апельсинами

время приготовления:
15 минут

Состав:

Апельсины – 2 шт, кунжутные семечки – 50 г, варёные очищенные креветки – 30 шт.

Для заправки: мёд – 1 ч. л, чеснок – 2 зубчика, соевый соус – 2 ч. л, сок половины лимона.

Приготовление:

Апельсины очистите от цедры. С помощью ножа отделите мякоть апельсинов от плёнок, держа их над миской, чтобы собрать сок. Из остатков также отожмите сок, сохраните его.

Приготовьте заправку. Чеснок очистите и измельчите. Смешайте лимонный и апельсиновый соки, соевый соус, мёд и чеснок.

Креветки обваляйте в кунжутных семечках.

Выложите в салатницу креветки и апельсины. Полейте заправкой.

Советы:

Отделяя мякоть апельсинов, держите нож параллельно долькам, вдоль плёнок.

Кунжутные семечки слегка подсушите на сухой сковороде.

Итальянский салат с моцареллой

время приготовления:
8 минут

Состав:

Листья свежего базилика – 100 г, зелень рукколы – 100 г, помидоры черри – 50 г, моцарелла в рассоле – 250 г, оливковое масло – по вкусу.

Приготовление:

Вымойте зелень, высушите, оборвите листики от стеблей на базилике, рукколу мелко порвите руками. Помидоры разрежьте пополам. Моцареллу нарежьте на кусочки.

Смешайте ингредиенты и полейте оливковым маслом.

Советы:

Моцареллу нарежьте примерно на такие же по размеру кусочки, как половинки помидорок.

Моцареллу при желании можно заменить сулугуни или адыгейским сыром.

Салат со свиным языком

время приготовления:
90 минут

Состав:

Небольшой свиной язык – 1 шт, яблоко – 1 шт, картофель – 2 шт, натуральный йогурт – 2 ст. л, острый хрен – 1 ч. л, свежий огурец – 1 шт. черешок сельдерея – 1 шт. паприка – 1/2 ч. л, соль.

Приготовление:

Язык отварите, очистите от кожицы, затем нарежьте небольшими кубиками.

Картофель отварите «в мундире», очистите. Яблоко очистите от кожицы и сердцевины.

Нарежьте картофель, яблоко, огурец и сельдерей кубиками. Перемешайте.

В отдельной миске смешайте йогурт, хрен и паприку. Заправьте салат, посолите по вкусу.

Советы:

При варке языка добавьте в воду перец горошком, чеснок, лук и морковь. Снять кожу с языка проще всего под холодной водой сразу после варки. Солите сразу же при повторном закипании воды после погружения языка в воду.

Салат можно приготовить и с говяжьим языком.

Тенерифский салат

время приготовления:
8 минут

Состав:

Очищенные и отваренные креветки – 250 г, апельсин – 1 шт, салат-латук – 1 кочан, майонез – 2 ст. л, фундук – 50 г, бананы – 2 шт, щепотка молотого мускатного ореха, перец чёрный – по вкусу.

Приготовление:

Салат вымойте, обсушите и крупно нарвите руками. Бананы очистите и нарежьте кружками толщиной полсантиметра. Орехи порубите в крупную крошку.

Разложите салат по порционным тарелкам, сверху положите бананы и креветки. Присыпьте ореховой крошкой. Смешайте майонез с апельсиновым соком, полейте салат. Приправьте перцем и мускатным орехом.

Советы:

Правильно готовьте креветки, чтобы они не были сухими и жёсткими. Опускайте их в кипящую воду. На один килограмм очищенных креветок требуется два литра жидкости.

Варите креветки в подсоленной воде, добавив на каждый литр воды сок из половины лимона или лайма.

Царский салат

время приготовления:
10 минут

Состав:

Редька чёрная – 2 шт, морковь – 1 шт, кисло-сладкие яблоки – 3 шт, сметана – 150 г, майонез – 50 г, дроблёные грецкие орехи – 1 ст. л, брусника мочёная – 1 ст. л.

Приготовление:

Редьку, морковь и яблоки натрите на крупной тёрке, перемешайте, заправьте сметаной, смешанной с майонезом.

Выложите в салатницу и посыпьте грецкими орехами и брусникой.

Советы:

Очищенные яблоки на воздухе быстро темнеют, поэтому держите их, если не сразу кладёте в салат, в подсоленной или подкисленной лимоном воде.

Грецкие орехи пожарятся лучше, если кусочки будут примерно одинакового размера. Старайтесь, чтобы орехи лежали в один слой: это способствует их равномерному поджариванию.

Измельчать, порубив ножом, нужно поджаренные, а не сырые орехи.

Сырный салат по-имеретински

время приготовления:
10 минут

Состав:

Овечий сыр – 500 г, зелень кинзы, фиолетового базилика, эстрагона и лимонной мелиссы – по 1 ст. л, помидоры и сладкий перец – по 2 шт, чеснок – 4–5 зубчиков, аджика – 1 ст. л, растительное масло – 4 ст. л, лук репчатый – 1 шт, орехи – 2 ст. л, соль – по вкусу.

Приготовление:

Перец и лук мелко порежьте.

Сыр искрошите и перетрите с толчёным чесноком и рубленой зеленью.

Помидоры протрите на тёрке или измельчите в блендере, соедините с аджикой, маслом, перцем, толчёными орехами.

Залейте этим соусом сырную массу. Аккуратно перемешайте.

Кальмары с овощами

время приготовления:
20 минут

Состав:

Кальмары – 400 г, растительное масло – 50 г, лук репчатый – 1 шт, морковь – 1 шт, перец белый молотый, соль – по вкусу.

Приготовление:

Очистите лук и морковь, нарежьте лук полукольцами, морковь натрите на крупной тёрке.

На сковороде с разогретым маслом спассеруйте лук, затем добавьте морковь и тушить вместе ещё 5–7 минут.

Очистите и промойте кальмары, ошпарьте кипятком, снимите кожицу, нарежьте полукольцами, выложите в сковороду к овощам, подсолите и поперчите, перемешайте, потушите 2–3 минуты.

Совет:

По вкусу можно добавить чеснок, сок лимона, помидоры и болгарский перец.

Лазанья из баклажанов

время приготовления:
35 минут

Состав:

Листы лазаньи – 9 шт, томатный соус – 100 г, баклажан – 1 шт, сливки – 1 стакан, моцарелла – 200 г, пармезан – 50 г, базилик, мелко нарезанный, – 1 ст. л, масло оливковое – по вкусу.

Приготовление:

Листья молодого шпината сполосните и обсушите салфеткой. Баклажан разрежьте и испеките в микроволновке 7 минут, затем обжарьте до золотистого цвета.

В форму уложите 3 листа лазаньи, налейте треть сливок, треть томатного соуса, половину пармезана и половину баклажан, сверху положите базилик.

Уложите ещё три листа лазаньи, треть сливок, треть томата, половину пармезана, половину баклажан и остальной базилик. Потом снова три листа лазаньи, налейте треть сливок, треть томата, моцареллу, сбрызните маслом и перцем.

Каждый слой заправляйте солью и перцем. Выпекайте в предварительно разогретой до 205 °С духовке 35 минут.

Капустные котлеты

время приготовления:
30 минут

Состав:

Белокочанная капуста – 1 кг, яйца – 2 шт, мука – 2 ст. л, панировочные сухари, растительное масло, перец и соль – по вкусу.

Приготовление:

Нарежьте капусту очень мелко, поперчите и посолить, немного помните руками, но не до выделения сока. Добавьте в капусту яйца, муку, перемешайте – у вас должен получиться однородный фарш.

Сформируйте мокрыми руками небольшие котлеты, запанируйте каждую в молотых сухарях, обжарьте в сковороде с разогретым маслом до румяной корочки с одной стороны, затем котлеты переверните и накройте посуду крышкой, убавьте огонь и хорошо протушите.

Совет:

Такие котлеты лучше подавать горячими со сметаной.

Мясные оладьи

время приготовления:
60 минут

Состав:

Фарш мясной (или куриный) – 300 г, кефир – 150 мл, яйцо – 1 шт, овсяные хлопья – 1/2 стакана, сода – 1/3 ч. л, соль, перец, мускатный орех, базилик, сушёный укроп – по вкусу, чеснок – 1 зубчик, растительное масло для жарки.

Приготовление:

В миску вылейте кефир, добавьте овсяные хлопья, соль и перец. Добавьте яйцо, соду, специи, пропущенный через пресс чеснок и мясной фарш. Тщательно перемешайте и оставьте на 20–30 минут.

Разогрейте сковороду, налейте растительное масло. Выкладывайте столовой ложкой полученную массу, придавая оладьям круглую и немного плоскую форму. Обжарьте на небольшом огне с двух сторон до румяной корочки.

Совет:

Готовые оладьи переложите на бумажную салфетку или полотенце, чтобы стёк лишний жир.

Печенье из сухофруктов

время приготовления:
30 минут

Состав:

Чернослив – 100 г, изюм – 200 г, сухие яблоки и груши – по 50 г, курага – 100 г, мёд – 1,5 стакана, орехи, рубленые – 2 ст. л, лимонный сок – 1 ст. л.

Приготовление:

Залейте сухофрукты на 1–2 часа холодной водой.

Затем удалите из чернослива косточки и пропустите все фрукты через мясорубку, смешайте их с мёдом, орехами, лимонным соком.

Из полученной массы сформируйте небольшие печенья разнообразной формы.

Уложите их на противень и выпекайте в духовке при температуре около 120 ˚С в течение 5–7 минут.

Совет:

По возможности используйте несколько видов орехов – смесь кешью, грецких, арахиса и др.

Изюм должен быть без косточек.

Мёд – предпочтительно жидкий. Густой мёд можно слегка разогреть на водяной бане.

Минтай под фруктовым соусом

время приготовления:
40 минут

Состав:

Минтай (или треска, окунь, ледяная) – 400 г, ананас – 150 г, яблоко – 1 шт, уксус – 1 ст. л, яблочный сока – 100 мл, сок лайма – 1 ч. л, сахар – 1 ч. л, чеснок – 1 зубчик, томатная паста – 1 ч. л, крахмал для панировки, растительное масло, соль и перец – по вкусу.

Приготовление:

Очищенную рыбу нарежьте на порционные кусочки и сделайте в них надрезы до позвонка, натрите солью и оставьте на 15 минут. Одну чайную ложку крахмала разведите таким же количеством воды и обмакните в смесь каждый кусочек рыбы. Затем запанируйте её в сухом крахмале. Обжарьте рыбу на небольшом количестве растительном масле до золотистой корочки.

Приготовьте соус. Яблоко и ананас нарежьте кубиками. Чеснок пропустите через пресс. На сковороду с разогретым маслом положите фрукты, немного прогрейте, добавьте чеснок, сахар, томатную пасту и уксус.

Перемешайте и посолите по вкусу. Доведите до кипения, добавьте сок лайма и снимите с огня.

Инжир с мёдом

время приготовления:
30 минут

Состав:

Апельсины – 2 шт, мёд – 100 г, ванильный сахар – 1 ч. л, инжир – 8 шт, натуральный йогурт – 100 г.

Для начинки: грецкие орехи, ядра – 30 г, мёд – 1 ст. л, молотая корица – 1/2 ч. л.

Приготовление:

С половины апельсина снимите цедру, нарезать её соломкой. Из 2 апельсинов выжмите сок. Смешайте мёд, ванильный сахар и сок, добавьте цедру. Поставьте на медленный огонь и готовьте, пока мёд не растворится. Добавьте в кастрюлю инжир и варите 5 минут. Снимите с огня и дайте остыть.

Разогрейте духовку до 160 ˚С. Смешайте компоненты начинки. Инжир надрежьте сверху на 4 части, слегка раскройте и положите внутрь начинку.

Поставьте плоды инжира в форму и запекайте в течение 2 минут. Оставшийся сироп уварите до густоты.

Совет:

Подавайте горячим, с сиропом и йогуртом.

Кальмары с омлетом

время приготовления:
35 минут

Состав:

Морковь – 2 шт, картофель – 3 шт, яйца – 4 шт, репчатый лук – 1 шт, консервы из тунца или сайры – 1 банка, яблоки – 2 шт, майонез – 5–6 ст. л, укроп – 1 веточка, перец, соль – по вкусу.

Приготовление:

Кальмаров вымойте, очистите о пустите в подсоленный кипяток со специями – лавровым листом и перцем горошком. Закройте кастрюлю крышкой и сразу снимите с плиты. Через 10 минут выньте готовые кальмары. Остудите и нарежьте их небольшими квадратиками.

Яйца взбейте, посолите, вылейте на плоскую сковороду с разогретым маслом и испеките омлет. Омлет также остудите и нарежьте на небольшие квадратные кусочки. Огурец очистите и нарежьте кубиками.

Составляющие заправки смешайте и взбейте с помощью венчика или блендера. Выложите все ингредиенты в глубокую салатницу, залейте заправкой и аккуратно перемешайте.

Рататуй из овощей

время приготовления:
30 минут

Состав:

Цукини – 1 шт, морковь – 1 шт, шампиньоны – 3 шт, помидоры – 1 шт, чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – 50 мл, тимьян, зелень, соль и перец – по вкусу.

Приготовление:

Цукини нарежьте крупным кубиком, морковь – небольшими ломтиками, шляпки грибов, очищенные от кожицы, а также помидоры – разрежьте на четыре части. Чеснок нарежьте тонкими пластинами.

На сковороду налейте оливковое масло, положите в него веточки тимьяна, слегка его прогрейте, чтобы отдал аромат.

Затем обжарьте на этой сковороде подготовленные овощи и грибы.

Добавьте зелень, посолите и поперчите.

Совет:

При подаче на стол, удалите веточки тимьяна, не кладите его в тарелки.

Брокколи и цветная капута

время приготовления:
40 минут

Состав:

Брокколи – 400 г, цветная капуста – 400 г, сливки – 500 мл, сыр твёрдый – 150 г, масло сливочное – 50 г, мука – 1 ст. л, соль, перец – по вкусу.

Приготовление:

Брокколи и цветную капусту разделите на соцветия и бланшируйте в кипящей подсоленной воде 10 минут. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде.

Форму смажьте маслом и выложите в неё овощи.

Масло растопите, обжарьте муку до золотистого цвета. Влейте в муку сливки и на маленьком огне держите до загустения, постоянно помешивая. Сыр натрите и тоже прибавьте в муку. Перемешивайте, пока не расплавится весь сыр.

Залейте приготовленной массой овощи и поставьте форму в духовку. При температуре 180 °С запекайте 25 минут.

Совет:

Капуста цветная и брокколи очень хорошо сочетаются в блюдах. При желании можно брать их не в равной пропорции, но соблюдая общую массу.

Пирог из кабачков

время приготовления:
20 минут

Состав:

Кабачки, некрупные – 2 шт, укроп – 1 пучок, мука – 2 1/2 стакана, яйца – 3 шт, домашний майонез – 100 г, чеснок – 3–4 зубчика, помидоры – 3 шт, соль, перец, растительное масло.

Приготовление:

Кабачки очистите от кожуры и натрите на мелкой тёрке. Укроп или другую зелень мелко нарежьте. Соедините зелень с кабачками. Добавьте соль и перец, яйца и муку. Хорошо перемешайте – у вас должно получиться жидкое тесто (как для оладий).

На сковороду с разогретым растительным маслом выложите 3–4 столовых ложки теста и с помощью лопатки выровняйте его, сделав блин. Обжарьте с каждой стороны по 2–3 минуты, до румяной корочки. Таким образом испеките несколько «блинов».

Приготовьте чесночный соус, добавив измельчённый чеснок в домашний майонез.

Помидоры нарежьте тонкими кружочками. Выложите на блюдо первый «блин», смажьте соусом и положите помидоры. Сверху положите следующий корж, опять смажьте его соусом, положите помидоры. Таким образом сложите все кабачковые блины. Верхний не смазывайте.

Ужин на двоих

Пять правил ужина на двоих

• Романтический ужин – повод сотворить кулинарный шедевр, продемонстрировать мастерство, удивить. Возможны необычные сочетания, использование в качестве ингредиентов экзотических, деликатесных продуктов.

• Исключается всё тяжёлое, основательное, жирное. Не принято готовить банальные, будничные блюда.

• Блюда, помимо того что должны быть вкусными, должны быть красиво оформлены и поданы.

• Стол не должен ломиться от посуды и яств. Помимо одного основного блюда приветствуются разнообразные фрукты, возможны лёгкие овощные и фруктовые салаты, сырная тарелка или канапе.

• Большое внимание уделяют сервировке стола – используют хорошую посуду, безупречно чистую, свежую скатерть, в тон ей салфетки. Традиционные атрибуты романтического вечера – приятная музыка, свечи, живые цветы и подарки друг другу.

Рулетики с креветками в имбирно-апельсиновом соусе

время приготовления:
45 минут

Состав:

Филе судака – 600 г, креветки королевские – 5 шт, бульон – 150 мл, соль, перец – по вкусу.

Для соуса:

апельсиновый сок – 70 мл, корень имбиря – 15 г, сливочное масло – 80 г.

Приготовление:

Филе рыбы нарежьте вдоль на длинные ломтики. Слегка, не разрывая волокна филе, отбейте кусочки рыбы, предварительно накрыв её полиэтиленовой плёнкой, смазанной маслом. Затем рыбу посолите и поперчите.

Креветки очистите от панциря и удалите внутренности. В каждый кусочек рыбы заверните по очищенной креветке.

В сотейник налейте рыбный бульон или воду и доведите до кипения.

Выложите в кипящий бульон рыбные рулетики. Накройте крышкой, убавьте огонь и тушите до готовности.

В зависимости от размеров креветок и кусочков рыбного филе – время тушения 10–15 минут.

Приготовьте соус. Выжмите из апельсина сок. Имбирь очистите и нарежьте мелким кубиком.

Положите имбирь в сок и доведите до кипения, заправьте солью и перцем и, постоянно помешивая венчиком, введите маленькими кусочками сливочное масло. Продолжите нагревать и помешивать соус, чтобы он немного выпарился и загустел.

Когда соус достаточно загустеет и станет похож на жидкий кисель, снимите с огня. Затем процедите сквозь сито.

Советы:

На дно тарелки вылейте соус, положите рукколу или обжаренный шпинат, а сверху – рулетики. С помощью «подушки» рыбные рулетики можно красиво установить.

Такие рулетики можно сделать не только из судака. Попробуйте также их приготовить из форели или кефали.

Соус также можно варьировать по своему вкусу: попробуйте приготовить с соком мандаринов или грейпфрутов.

Филе курицы с лаймом и ликёром

время приготовления:
40 минут

Состав:

Филе куриной грудки – 2 шт, чеснок – 1 зубчик, острый перец – 1 маленький стручок, лайм – 1 шт, свежий имбирь, корень – 1–2 см, растительное масло – 1 ст. л, куриный бульон – 70 мл, соевый соус – 2 ст. л, крахмал – 1 ч. л, медовый ликёр – 2 ст. л, тонкая лапша (для гарнира) – 200 г, шафран – на кончике ножа, соль, перец, кориандр – по вкусу.

Приготовление:

Очищенный имбирь нарежьте тонкими ломтиками, острый перец – колечками, чеснок мелко нарубите. С лайма срежьте цедру тонкими полосками и отожмите сок.

Куриное филе слегка отбейте и обжарьте на растительном масле. Добавьте имбирь, цедру, чеснок и перец, влейте бульон, ликёр и сок лайма, накройте крышкой и тушите 5–6 минут. Смешайте крахмал с одной столовой ложкой воды, влейте в сковороду с мясом, перемешайте и дайте соусу загустеть.

В подсоленную воду добавьте шафран и отварите в ней лапшу. Откиньте лапшу на дуршлаг и подайте с мясом.

Курица в шампанском с грибным соусом

время приготовления:
30 минут

Состав:

Куриные грудки без кожи – 4 шт, грибы, нарезанные – 3 стакана, шампанское – 250 мл, взбитые сливки – 1 стакан, мука – 1/2 стакана, соль – 1/2 ч. л, перец – по вкусу, оливковое масло – 1 ст. л, сливочное масло – 1 ст. л.

Приготовление:

Смешайте муку, соль и перец. Обваляйте в этой смеси куриные грудки.

В сковороде разогрейте оливковое масло, положите грудки и обжарьте их до образования румяной корочки – по 1–2 минуты с каждой стороны.

Положите грудки на тарелку, а в сковороду положите сливочное масло и грибы, обжаривайте их до тех пор, пока не испарится вся жидкость из грибов.

Влейте шампанское и хорошо перемешайте, стараясь отскрести от дна сковороды присохшую корочку, затем влейте сливки, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите около 5 минут.

Положите грудки в соус и варите, не накрывая крышкой, минут 5–7, пока курица не будет готова, а соус не загустеет.

Пикантная рыбка

время приготовления:
30 минут

Состав:

Филе морской рыбы – 400 г, луковица, крупная – 1 шт, оливковое масло – 1 ст. л, лимонный сок – 1 ст. л, томатная паста – 2–3 ст. л, вино белое сухое – 4 ст. л, зелень петрушки, мелко нарезанная – 3 ст. л, перец, соль – по вкусу.

Приготовление:

Рыбу сбрызните лимонным соком, посыпьте солью и перцем и оставьте на 10 минут мариноваться. Лук нарежьте кольцами и спассеруйте в течение 5 минут до прозрачности.

В форму, смазанную маслом, положите рыбу, сверху выложите лук, смажьте томатной пастой, снова положите слой лука, и снова томатная паста, залейте всё вином и посыпьте петрушкой.

Запекайте в духовке, разогретой до 180–190 ˚С, примерно 12–15 минут, в зависимости от толщины филе.

Совет:

Подайте с салатом из свежих овощей.

Рыба под фруктовым соусом

время приготовления:
35 минут

Состав:

Рыба белая (треска, минтай, хек, хоки, карп, окунь, палтус) – 800–900 г, ананас – 250 г, яблоко – 250 г, сок лимона – 2 ст. л, водка – 1 ст. л, фруктовый (яблочный) сок – 200 мл сахар – 2 ч. л, чеснок – 2 зубчика, томатная паста – 1–2 ч. л, соль – по вкусу, крахмал – 2 ст. л, растительное масло для жарки – 1 ст. л.

Приготовление:

Рыбу почистите, разрежьте на порции и сделайте поперёк косые надрезы глубиной до позвонка. Натрите солью. Крахмал разведите водой, обмакните в него куски рыбы, затем обваляйте их в сухом крахмале.

Ананас и яблоки нарежьте кубиками. В сковороде с небольшим количеством масла нагрейте фрукты, добавьте мелко нарубленный чеснок, сахар, томатную пасту и лимонный сок. Немного подсолите, доведите до кипения, влейте водку и снимите с огня.

Рыбу обжарьте до румяной корочки, полейте горячим соусом.

Подавайте с рассыпчатым рисом и зеленью.

Телятина с вишней и розмарином в шоколадном соусе

время приготовления:
40 минут

Состав:

Телятина – 600 г, масло растительное – 1 ст. л, лук порей (белая часть) – 1 шт, бульон – 250 мл, вишня – 150 г, вино сухое красное – 100 мл, шоколад горький – 30 г, сливки – 50 мл, листья чёрной смородины, зелень петрушки, розмарин, перец, соль.

Приготовление:

Мясо нарежьте крупными кусками, замаринуйте на 20 минут в смеси вина, розмарина, соли, перца, смородиновых листьев и растительного масла. Белую часть лука-порея нарежьте кольцами, из вишни удалите косточки, петрушку измельчите.

В сковороду выложите мясо без маринада, слегка обжарьте, добавьте лук, немного спассеруйте, влейте маринад, сок от вишни и бульон или кипяток. Убавьте огонь и тушите под крышкой 30 минут или дольше, пока мясо не станет мягким.

Добавьте к мясу вишню и шоколад, размешайте, влейте сливки, как только шоколад полностью размешается, снимите с огня.

Подавайте с рисом и петрушкой.

Салат с индейкой

время приготовления:
15 минут

Состав:

Индейка – 300 г, помидор – 1 шт. (крупный), огурцы – 2 шт, салат – 1 пучок, перец болгарский (жёлтый) – 1 шт, фасоль стручковая – 100 г, масло растительное – 2–3 ст. л, зелень, зелёный лук, соль, перец – по вкусу.

Приготовление:

Индейку нарежьте кубиками и обжарьте вместе с фасолью до готовности на среднем огне. Посолите, поперчите.

Помидоры, огурцы, перец нарежьте кубиками, выложите в блюдо.

Порвите листья салата, зелень и лук измельчите. Добавьте к нарезанным овощам.

Всё перемешайте, заправьте маслом, солью и перцем.

Советы:

Если будете подавать порционно, то на тарелку сначала выложите овощной салат, а сверху – положите индейку с фасолью.

Если будете подавать в общем блюде, то индейку добавьте в овощной салат и осторожно перемешайте.

Хатей

время приготовления:
20 минут

Состав:

Филе куриной грудки – 2 шт, стручковая фасоль – 150–200 г, салатные перцы – 2 шт. (небольшие), кабачок цуккини – 1 шт. (небольшой), лимон – 1/2 шт, сухая паприка – 1 ч. л, соевый соус – 6–8 ст. л, растительное масло, соль – по вкусу.

Приготовление:

Куриные грудки порежьте длинными полосками, шириной примерно 1 см. Обжарьте их сначала на растительном масле.

Как только мясо поменяет цвет, влейте несколько столовых ложек соевого соуса и продолжайте жарить, пока не испарится вся жидкость. Повторно влейте оставшийся соус и опять дайте ему испариться, при этом помешивайте филе на сковороде. Когда соус во второй раз испарится, жарьте ещё пару минут, иногда встряхивая сковороду.

Отдельно отварите в подсоленной воде стручковую фасоль в течение 3–5 минут после закипания. Откиньте на дуршлаг и, когда немного обсохнет, добавьте к курице.

Цуккини порежьте крупными кусочками. В сковороде разогрейте масло, выложите цуккини. Слегка обжарьте.

В конце добавьте сок половины лимона и паприку. Хорошо размешайте, не снимая с плиты. Погрейте ещё минуту и переложите цуккини к курице с фасолью.

Салатный перец порежьте крупной соломкой. Обжарьте быстро с парой ложек масла, ровно до того момента, когда перец изменит цвет.

Переложите в миску к остальным продуктам, быстро размешайте и выкладывайте в салатник. Подавайте сразу.

Советы:

Не пережаривайте цуккини. Иначе вместо цельных кусочков получится кашеобразная масса.

Перед тем как приготовить стручковую фасоль, замочите стручки в холодной воде. Так они восстановят потерянную влагу.

Блюда из замороженной стручковой фасоли не отличить от тех, в которых используется свежая стручковая фасоль. Только перед тем как приготовить фасоль стручковую замороженную, её не нужно замачивать в воде.

Салат с чечевицей и креветками

время приготовления:
50 минут

Состав:

Салат листовой – 1 пучок, лук – 1–2 шт. (небольшие), чеснок – 3–4 зубчика, петрушка – 1 пучок, лимон – 1 шт, оливковое масло – 4 ст. л, чёрный перец и соль – по вкусу, зелёная чечевица – 225 г, помидоры черри – 10 шт, варёные креветки (очищенные) – 200 г.

Приготовление:

Чечевицу замочите на 30 минут, а затем отварите в течение 15–20 минут.

Репчатый лук нарежьте полукольцами. Чеснок и петрушку мелко измельчите. Помидоры разрежьте на четвертинки. Чеснок обжарьте в оливковом масле. Добавьте к нему креветки. Обжарьте всё вместе в течение 2 минут.

К креветкам выложите чечевицу, перемешайте, снимите с огня и дайте постоять 2 минуты.

В другой сковороде быстро обжарьте лук. Добавьте нарезанные помидоры. Обжарьте всё вместе в течение 1 минуты.

Салат нарвите на небольшие куски и выложите на тарелку. Сверху положите чечевицу с креветками, обжаренный лук и помидоры.

Поперчите и посолите. Сбрызните лимонным соком и посыпьте петрушкой.

Салат из лосося с камамбером

время приготовления:
25 минут

Состав:

Филе лосося – 500 г, камамбер – 100 г, лук-порей – 1 стебель (только белая часть), руккола – большой пучок, горчица с зёрнами – 5 ст. л, лимонный сок – 1 ст. л, растительное масло – 2 ст. л, мёд – 1 ст. л, соевый соус – 1 ч. л, зелень кинзы.

Приготовление:

Рукколу и кинзу выложите на плоское блюдо. Камамбер нарежьте тонкими ломтиками. Лук-порей вымойте и измельчите.

Филе лосося нарежьте небольшими кусками и смажьте смесью горчицы и лимонного сока. Обжарьте в течение 2 минут в сильно разогретом масле. Готовые куски переложите на блюдо.

Добавьте в сковороду ложку воды, выложите лук-порей и обжарьте его до золотистого цвета. Добавьте мёд и соевый соус.

Верните на сковороду кусочки лосося и прогрейте. Переложите лосось на блюдо с зеленью, полейте горячим соусом.

Сверху положите камамбер и сразу подавайте.

Совет:

Чтобы мягкий сыр ровно нарезать, после каждого надреза нож протирайте и смачивайте водой.

Салат из авокадо и манго с гранатовым соусом

время приготовления:
15 минут

Состав:

Авокадо – 1 шт, манго – 1 шт.

Для гранатового соуса:
гранат – 1 шт, сок лимонов – 1 ст. л, гранатовый сироп – 1 стакан, вода – 1/2 стакана, пищевой крахмал – 1 ст. л, сахар – 2 ст. л, фруктовая водка, коньяк или ром – 80–100 мл.

Приготовление:

Очистите авокадо и манго, мякоть плодов, отделив предварительно от косточки, порежьте продолговатыми ломтиками. Разложите их на порционные тарелки. Кусочки авокадо сразу полейте небольшим количеством лимонного сока, если этого не сделать, то они очень быстро приобретут коричневый цвет.

Для приготовления соуса гранат разделите пополам, достаньте зёрна и убедитесь, что на них не осталось кожуры граната, имеющей горький вкус. Гранатовый сироп с цитрусовым соком и зёрнами граната доведите до кипения.

Пищевой крахмал размешайте в воде и добавьте в смесь гранатового сиропа с цитрусовым соком, затем в течение 1 минуты варите образовавшийся соус.

Добавьте в соус сахар и фруктовую воду (или коньяк, или ром).

Соус охладите и залейте им фрукты.

Советы:

Хороший гранат наощупь не должен быть гладким. Если гладкий – это означает, что его сорвали несозревшим. Зрелый гранат должен быть тяжелее, чем он может показаться на вид.

При выборе также следует заглянуть в хвостик, или так называемую «корону» граната. Там не должно быть зелёных ростков, а соцветие должно быть высохшим.

Зёрна спелого граната должны быть сочными и сладкими. А вот их цвет не является критерием качества и спелости граната. Но для украшения блюда нужно выбирать гранаты с зёрнами насыщенного красного цвета.

Гранатовый сок можно получить с помощью соковыжималки для апельсинов. Для этого плоды граната надо помыть, разрезать на две части и из каждой половины выжать сок так же, как из апельсинов.

Гранатовый соус можно хранить в холодильнике в хорошо закрытой посуде в течение 8–10 дней.

Гранатовый соус также хорошо подходит к ванильному и фруктовому мороженому, а также к шербетам.

Салат из рукколы с клубникой

время приготовления:
15 минут

Состав:

Руккола – 200 г, клубника – 300 г зелёная спаржа – 8 стеблей, бальзамический уксус – 1 ст. л, оливковое масло – 4 ст. л, сладкая горчица – 2 ч. л, соль, перец.

Приготовление:

Половину ягод измельчите и взбейте в блендере с уксусом, маслом и горчицей. Переложите в миску, приправьте солью и перцем.

У спаржи очистите нижние концы стеблей от кожицы, стебли сварите на пару в течение 7 минут, затем остудите и нарежьте небольшими кусочками.

Рукколу крупно нарвите руками. Оставшуюся клубнику нарежьте тонкими пластинами.

Смешайте рукколу, клубнику и спаржу. Заправьте приготовленным соусом и немедленно подавайте.

Совет:

Слишком жёсткие стебли рукколы лучше удалить.

Мясо по-валлийски

время приготовления:
45 минут

Состав:

Свинина – 400 г, кислые яблоки – 2–3 шт, корень имбиря – 2–3 см, мёд – 2–3 ст. л, лимон – 1/2 шт, соль, перец – по вкусу.

Приготовление:

Нарежьте мясо крупными кубиками. Имбирь очистите, натрите на мелкой тёрке и соедините с мёдом.

Перемешайте мясо с имбирной смесью, выложите в форму, посолите и поперчите.

Яблоки нарежьте дольками и уложите на мясо. Выдавите сок из половинки лимона и сбрызните им яблоки.

Поставьте в разогретую до 180 ˚С духовку на 40 минут. Затем снимите слой яблок и поставьте форму в духовку на несколько минут, чтобы мясо сверху подрумянилось.

Яблоки разомните вилкой, соедините с соком, полученным при запекании, и перемешайте. Этим соусом полейте мясо при подаче.

Курица в кляре

время приготовления:
30 минут

Состав:

Куриное филе – 300 г, яйцо – 1 шт, соль и перец – по вкусу, молоко – 2 ст. л, мука – 1–2 ст. л, растительное масло – 2–3 ст. л.

Приготовление:

Филе предварительно замаринуйте. Нарежьте куриное филе на небольшие продолговатые кусочки. Слегка отбейте их, чтобы мясо стало мягче. Посыпьте перцем (или другими пряностями по вкусу). Оставьте на 30 минут.

В это время приготовьте кляр: взбейте яйцо, приправьте солью и перцем, добавьте молоко и муку.

Перемешайте, кляр должен быть густоты сметаны. Обмакивайте в него кусочки филе и выкладывайте на сковороду с разогретым растительным маслом. Обжарьте до золотистого цвета вначале с одной стороны, затем переверните и обжарьте с другой.

Совет:

Готовые кусочки курицы выкладывайте на бумажное полотенце – чтобы впитался лишний жир.

Греческий плов с мидиями

время приготовления:
60 минут

Состав:

Масло оливковое – 4 ст. л, лук репчатый – 1 шт, морковь – 1 шт, мидии – 300 г, рис – 1 стакан, чеснок – 1 шт, соль – по вкусу.

Приготовление:

В глубокой кастрюле раскалите оливковое масло. Репчатый лук мелко нарежьте и обжарьте. Когда он немного подрумянится, добавьте морковь, натёртую на тёрке. Посолите и перемешайте.

Пока лук и морковь тушатся, выньте мидии из раковин. Очищенные мидии положите в кастрюлю. Все перемешайте и ещё немного потушите. Круглый рис тщательно промойте и добавьте к мидиям.

Всё залейте водой. Очистите несколько зубчиков и, не нарезая, положите в кастрюлю. После чего накройте крышкой и тушите на слабом огне, пока вода не выпарится.

Совет:

Не выбрасывайте ножки, которыми моллюск крепится к раковине, – это самое вкусное.

Куриный штрудель с цитрусовым соусом

время приготовления:
45 минут

Состав:

Куриное филе – 2 шт, зелёное яблоко – 1/2 шт, изюм – 2 ст. л, грецкие орехи – 2 ст. л, сыр – 40 г, яйца – 2 шт, картофель – 2 шт, мука – 6 ст. л, растительное масло – 300 г, соль, перец, зелень.

Для соуса: апельсин – 1 шт, лимон – 1 шт, грейпфрут – 1 шт, сливочное масло – 1 ст. л, сахар – 1 ст. л, куркума – 1 ч. л, крахмал – 1 ст. л, вода – 3/4 стакана.

Приготовление:

Для соуса выжмите из фруктов сок и процедите. Вскипятите сок с куркумой, сахаром и сливочным маслом.

Добавьте разведённый в воде крахмал и проварите 5 минут. Соус готов.

Очистите картофель и натрите на средней тёрке. Тщательно отожмите сок.

Куриное филе тонко отбейте. Посолите, посыпьте перцем. В центр филе положите ломтики яблок, изюм, дроблёные орехи и сыр. Сверните филе в рулет так, чтобы начинка была в середине.

Обвяжите белой ниткой. Запанируйте в муке, яйце и тёртом картофеле.

Разогрейте масло и обжарьте штрудель во фритюре до золотистой корочки. Заверните штрудели в фольгу и запекайте в духовке 10–15 минут.

Аккуратно вытяните нитки и разрежьте штрудели по диагонали. Налейте тонкий слой соуса на тарелку и выложите на него кусочки.

Советы:

Обратите внимание на то, что кусочки куриного филе должны быть без разрывов, иначе вся начинка вывалится.

Чтобы отбить филе, накройте его полиэтиленовой плёнкой,

смазанной маслом.

Изюм желательно использовать без косточек.

Грецкие орехи, очистив от скорлупы, слегка обжарьте на сухой сковороде или в духовке. Так они приобретут более насыщенный вкус.

Цитрусовые, полежавшие некоторое время при комнатной температуре, гораздо легче выжать, чем холодные, – так вы сможете выжать больше сока.

Паэлья с морепродуктами

время приготовления:
60 минут

Состав:

Морепродукты (кальмары, креветки, несколько королевских креветок, мидии, осьминоги) – 400 г, фасоль лима белая – 100 г, фасоль лима зелёная – 100 г, помидоры – 2 шт, болгарский перец – 1 шт, рис арборио – 200 г, рыбный бульон – 350 г, соль, перец – по вкусу.

Приготовление:

На сковороде с маслом слегка обжарьте морепродукты (можно добавить кусочки лосося) и откиньте на тарелку.

Налейте масло в чистую сковороду, разогрейте, положите зелёную фасоль и болгарский перец, обжарьте на среднем огне, добавьте мелко нарезанную белую часть лука-порея и тёртые помидоры (1,5–2 штуки).

Слейте бульон и положите белую, заранее отваренную, лиму.

Приправьте блюдо паприкой, куркумой и пестиками шафрана, чтобы получился красивый жёлто-оранжевый цвет.

Когда всё закипит, добавьте рис. Жидкости должно быть довольно много, но она не должна покрывать рис целиком.

Когда на поверхности блюда появятся вязкие пузырьки, сверху положите морепродукты. Накройте фольгой и отправьте в духовку минут на 15–20.

Когда паэлья будет готова, положите ещё немного мидий для украшения блюда.

Советы:

Заранее замочите фасоль лима. На одну чашку бобов потребуется 4 чашки воды. Оставьте их в миске замачиваться на 12 часов. За это время бобы должны увеличиться в объёме вдвое.

Вместе с морепродуктами можно добавить несколько ломтиков нарезанного артишока и, если не использовали шафран, веточку розмарина.

Не перемешивайте паэлью во время приготовления!

Для подачи выложите паэлью на тарелку, украсьте оливками на шпажке и сбрызните лимоном.

Запеканка-жюльен

время приготовления:
60 минут

Состав:

Куриное филе – 400 г, средний картофель – 8 шт, шампиньоны – 12 шт, луковица – 1 шт, сливки – 300 г, молоко – 100 г, мука – 2 ст. л, сметана – 2 ст. л, сыр – 50 г, соль, приправы – по вкусу.

Приготовление:

Нарежьте лук и шампиньоны полукольцами, куриное филе кубиками, а картофель полосками. В сковороде разогрейте растительное масло. Сначала пожарьте грибы до образования сока, затем добавьте лук.

После того как лук станет почти прозрачным, добавьте в сковороду картошку. Обжаривайте в течение 5–10 минут до золотистого цвета. Добавьте соль.

Отдельно на сковороде пожарьте мясо, добавив специи и приправы.

Выложите все приготовленные ингредиенты в форму для запекания. В маленькую кастрюлю положите ложку муки, две ложки сметаны, сливки и молоко. Прокипятите 3 минуты.

Полейте запеканку соусом, сверху посыпьте сыром и запекайте 30–40 минут при 200 °C, до полной готовности.

Греческий салат

время приготовления:
10 минут

Состав:

Сыр овечий или брынза – 100 г, маслины чёрные с косточкой – 10 шт, зелёные маслины – 7 шт, красный репчатый лук – 1 шт. (большая), смесь листьев салатов – 250 г, базилик, эстрагон и петрушка – по 1 пучку, перцы жёлтый и красный – по 1 шт, помидоры – 4 шт. (мясистые), чеснок – 1 зубчик, сок лимона, оливковое масло – по вкусу.

Приготовление:

Сыр нарежьте кубиками со стороной примерно 1 см. Зелень и салатные листья промойте и хорошо обсушите бумажным полотенцем.

Базилик, эстрагон и петрушку крупно нарежьте, салатные листья нарвите руками. Помидоры и перцы порежьте крупными дольками.

Из раздавленного чеснока, лимонного сока и оливкового масла приготовьте заправку.

Аккуратно смешайте ингредиенты, добавьте приготовленную заправку.

Камбала в «конверте» с имбирём

время приготовления:
40 минут

Состав:

Филе камбалы – 2 шт. по 300 г, корень свежего имбиря – 2–3 см, лук-порей, только белая часть – 1 шт, морковь – 1 шт, лимон, сок – 1/2 шт, красный перец чили – 1 шт, базилик – 1 пучок, оливковое масло соевый соус, соль, перец – по вкусу.

Приготовление:

Предварительно разморозьте рыбу, оставив её в холодильнике на 10–12 часов.

Корень имбиря натрите на мелкой тёрке. Смешайте с оливковым маслом, соевым соусом и соком лимона. Лук-порей, морковку и перец чили (с семенами или без) нарежьте тонкими полукольцами. Базилик мелко нарежьте.

Филе камбалы натрите подготовленной смесью и поперчите с двух сторон. Оставьте на 10 минут. На большой лист бумаги для выпечки выложите перец чили, лук, морковь и половину базилика, сбрызните маслом и положите сверху филе камбалы. Накройте вторым листом и плотно заверните края. Положите конверты на противень и запекайте при 180 ˚С 20 минут.

Достаньте противень, разрежьте верх конверта, немного раскройте края и украсьте базиликом.

Подавайте горячим.

Сёмга в апельсиново-имбирном соусе

время приготовления:
40 минут

Состав:

Филе сёмги – 4 кусочка, имбирь, мелко нарезанный – 3 ст. л, апельсиновый сок – 800 мл, бальзамический уксус – 2 ст. л, мускатный орех – 1 ч. л, красный перец горошком – 1 ч. л.

Приготовление:

Филе сёмги посолите по вкусу и оставьте мариноваться.

Сок вылейте в небольшую кастрюлю и подогрейте до тех пор, пока он не загустеет и не уменьшится в объёме. Затем добавьте имбирь и уксус. Поставьте вариться на 2–4 минуты.

Рыбу выложите в форму (она не должна быть намного больше, чем кусок рыбы) и залейте горячим соком. Посыпьте красный перец и положите кусочек сливочного масла. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 минут.

Советы:

Для соуса можно использовать свежевыжатый сок и сок из пакета. В случае если покупной, выбирайте сок с мякотью.

Подавайте с картофельным пюре и апельсиновыми дольками.

Телятина с курагой и апельсиновым соусом

время приготовления:
50 минут

Состав:

Телятина – 4 куска по 180 г, шалфей нарезанный – 2 ст. л, мягкий сыр (например, фета) – 120 г, курага – 12 шт, оливковое масло – 2 ч. л, апельсин – 1 шт.

Приготовление:

Отбейте куски мяса до толщины примерно 5 мм. Положите на доску, посолите, поперчите и посыпьте шалфеем.

Разрежьте сыр на 4 части и положите каждую на кусок мяса, туда же положите по 3 штучки кураги и заверните в рулет. Скрепите зубочистками или суровыми нитками.

Положите рулетики в небольшую форму, смазанную маслом, залейте соком апельсина и поставьте в духовку, разогретую до 220 ˚С. Выпекайте, периодически поливая соком, примерно 20–25 минут.

Советы:

Вместо кураги можно использовать свежие персики, абрикосы или нектарины.

Апельсиновый сок при желании можно заменить сухим белым вином.

Горячий шоколад

время приготовления:
30 минут

Состав:

Молоко – 700 мл, шоколад с содержанием какао 55 % – 200 г, корица – 2 палочки, сливки жирностью 20 % – 300 мл.

Приготовление:

Молоко и сливки соедините, доведите до кипения, но не кипятите. Палочки корицы крупно растолките в ступке.

Снимите кастрюлю с огня, положите корицу, дайте настояться в течение 5 минут.

Процедите молоко через мелкое сито, добавьте кусочки шоколада и тщательно перемешайте венчиком.

Советы:

Используйте тёмный шоколад без каких-либо добавок.

Подают шоколад со стаканом чистой воды со льдом.

Снежные комочки

время приготовления:
15 минут

Состав:

Курага – 15 шт, изюм без косточек – 100 г, кислое яблоко – 1 шт, белый шоколад – 100 г.

Приготовление:

Изюм и курагу обдайте кипятком, а затем обсушите на салфетке.

Яблоко очистите от кожуры, вырежьте сердцевину и нарежьте дольками. Положите яблоко на тарелку и запеките в микроволновой печи в течение трёх минут.

Измельчите в блендере курагу, изюм и яблоко, оставив в пюре небольшие кусочки.

Из полученной массы сформируйте круглые конфетки размером с грецкий орех. Поставьте в холодильник на 10 минут.

В это время натрите на тёрке белый шоколад. Каждую конфету обваляйте в шоколадной стружке.

Готовые конфетки подержите в холодильнике примерно час.

Шоколадно-апельсиновое фондю

время приготовления:
60 минут

Состав:

Шоколад – 200 г, тёртая цедра одного апельсина апельсиновый сок – 2 ст. л, сливки (густые) – 150 мл, ликёр – 1 ст. л.

Для обмакивания:
клубника – 225 г, ананас (дольками) – 1 шт, киви – 2 шт, вишня – 225 г.

Приготовление:

Положите кусочки шоколада в миску, установленную на водяную баню. Периодически помешивайте шоколад, пока он весь не растает. Снимите миску с водяной бани и смешайте с шоколадом апельсиновую цедру, сок, сливки и ликёр.

Перелейте шоколадную смесь в сотейник для фондю и красиво уложите на подносе клубнику, ананасы, киви и вишню.

Поставьте фондю на горелку со слабым огнём, помешивая. При помощи специальных вилочек обмакивайте фрукты в фондю.

Совет:

Можно взять любые цукаты, крупные орехи или сухофрукты.

Званый обед

Пять правил званого обеда

• Задача хозяев – удивить, создать праздник. Приветствуются необычные сочетания продуктов, деликатесы, новые или фирменные блюда. Лучше приготовить меньше, отдав предпочтение более качественным деликатесным продуктам. Можно приготовить блюдо из доступных и недорогих продуктов, но оригинальных и необычных для повседневной жизни.

• На столе должно быть какое-то главное блюдо – гвоздь программы, оригинальное, не будничное, с красивой подачей.

• Обязательная часть званого обеда – развлечение гостей. Проявите свои творческие способности, исходите из повода, по которому вы собрались. Можно приготовить гостям символические подарки.

• Если есть возможность, заранее выясните предпочтения и вкусы гостей – возможно, кто-то из них вегетарианец, не ест свинину или грибы. Подавать одному из гостей отдельное блюдо не тактично, лучше продумать меню так, чтобы угодить всем сразу.

• Не стоит готовить великое множество закусок, салатов, сладостей. Человек не в состоянии съесть гораздо больший объём пищи, чем потребляет в обычные дни. Это значит, что, рассчитывая количество продуктов и блюд, необходимо ориентироваться на стандартные порции.

Мясной хлеб с горошком и шампиньонами

время приготовления:
70 минут

Состав:

Мясной фарш – 500–600 г, яйца – 1–2 шт, белый хлеб сухой – 100 г, лавровый лист молотый, соль и перец – по вкусу, зелёный горошек – 100–150 г, лук репчатый – 2 шт, шампиньоны – 100 г, сметана – 2 ст. л, горчица – 1 ст. л.

Приготовление:

Луковицу натрите на мелкой тёрке или измельчите в блендере. Белый хлеб размочите в воде, отожмите. Фарш смешайте с луком, хлебом, добавьте яйца, специи, посолите и хорошо отбейте, оставьте отдохнуть.

Горошек опустите на 2–3 минуты в кипящую воду, затем откиньте на дуршлаг, засыпьте льдом. Вторую луковицу нарежьте мелким кубиком.

Шампиньоны нарежьте соломкой или кубиком. Смешайте горошек, лук и грибы, слегка посолите, посыпьте сушёными травами по вкусу.

В форму выложите 2/ 3 фарша, сделав в центре углубление. Положите туда начинку. Оставшийся фарш выложите сверху, разровняйте. Смешайте майонез с горчицей и смажьте поверхность мясного хлеба.

Запекайте в духовке в течение 50–60 минут. Остудите, не вынимая из формы.

Паста с креветками и лососем

время приготовления:
40 минут

Состав:

Паста итальянская – 400 г, креветки очищенные замороженные – 300 г, лосось свежий – 400 г, помидоры – 4 шт, перец горький стручковый – 1 шт, рыбный бульон – 2 стакана, вино белое сухое – 1 стакан, эстрагон – 10 г, перец красный молотый сладкий (паприка) – 2 ч л, чеснок – 4 зубчика, лук-порей – 1 шт.

Приготовление:

Пасту сварите так, чтобы она оставалась слегка недоваренной – альденте.

На оливковом масле обжарьте лосось, нарезанный на кусочки.

Обжарьте лук и чеснок, соедините их с рыбой и прибавьте мелко нарезанные помидоры. Немножко обжарьте всё вместе и залейте бульоном, приправьте специями, а затем влейте вино и дайте закипеть.

Положите креветки и стручковый перец, готовьте на огне ещё одну минуту.

Положите пасту, перемешайте и выключите огонь. Дайте постоять под крышкой около 5 минут.

Говядина «Стольная»

время приготовления:
15 минут

Состав:

Говяжья вырезка – 500 г, апельсин – 2 шт, ананас – 2 кружка, морковь – 1 шт, зелёный лук – 2 перышка, мука – 1 ст. л, толчёный жареный арахис – 1 ст. л, имбирь и тимьян – по 1/2 ч. л, соевый соус – 1 ч. л, соль и перец – по вкусу, мясной бульон или вода – 1 стакан.

Приготовление:

Говядину порежьте ломтиками и залейте тёртым апельсином с цедрой, выдержите около 20–30 минут, затем сок слейте.

На разогретой с маслом сковороде обжарьте ломтики мяса.

Муку, соевый соус, бульон, имбирь и специи перемешайте и вылейте на сковороду, добавьте мелко нашинкованную морковь и лук, ещё раз перемешайте и подержите на огне ещё несколько минут. За минуту до готовности очищенный и мелко порезанный оставшийся апельсин и кружок ананаса перемешайте с мясом.

Украсьте зеленью и ломтиками ананаса.

Совет:

Это блюдо хорошо сочетается с варёным рисом и свежими овощами.

Салат из рукколы с куриной грудкой

время приготовления:
35 минут

Состав:

Мясо куриной грудки – 250 г, зелень рукколы – 150 г, мандарины – 2 шт, красный лук – 1 шт, мёд – 1 ч. л, оливковое масло – 2 ст. л, лимонный сок – 2 ст. л, сладкая горчица – 1 ч. л, растительное масло – 2 ст. л, соль и чёрный перец – по вкусу.

Приготовление:

Куриную грудку слегка посолите и поперчите. Разрежьте вдоль, чтобы её толщина была примерно 2 см. Обжарьте на растительном масле в течение 3–4 минут с каждой стороны.

В конце жарки добавьте мёд и продолжите жарить ещё 1–2 минуты, чтобы мёд начал слегка бурлить. Снимите куриную грудку с огня, остудите и нарежьте тонкими ломтиками.

Рукколу вымойте и обсушите бумажным полотенцем. Выложите листья на плоское блюдо.

Мандарины очистите от цедры, разрежьте поперёк кружочками. Выложите поверх зелени. Сверху положите куриную грудку. Добавьте нарезанный тонкими полукольцами лук.

Смешайте оливковое масло, перец, соль и горчицу. Хорошо взболтайте и полейте заправкой салат.

Салат из окорока с грушами

время приготовления:
10 минут

Состав:

Груши – 2 шт, сыр фета – 150 г, орехи кедровые – 100 г, варёные желтки – 2 шт, острая горчица – 1 ч. л, запечёный свиной окорок – 300 г, бальзамический уксус – 1 ст. л, оливковое масло – 4 ст. л, соль – по вкусу, руккола – 150 г, майонез – 100 мл.

Приготовление:

Окорок нарежьте кубиками. Сыр фета тоже измельчите. Груши разрежьте пополам, удалите сердцевину. Нашинкуйте соломкой.

Рукколу вымойте, обсушите.

Перемешайте в миске мясо, груши, фету и рукколу.

В отдельной миске взбейте желтки с уксусом и горчицей. Понемногу введите оливковое масло. Добавьте майонез, приправьте солью и перцем. Заправьте салат, посыпьте орешками.

Советы:

Сыр фета не нарезают, а крошат руками.

Заменить фету можно брынзой. Она менее калорийна, но более солёная. Слишком солёную брынзу перед употреблением можно ошпарить кипятком или положить в пресную кипячёную воду на несколько часов.

Кабачки с копчёной курицей

время приготовления:
20 минут

Состав:

Филе копчёной курицы – 400 г, очищенные от кожицы томаты – 250 г, баклажаны – 250 г, кабачки – 350 г, жёлтый, красный и зелёный перец – по 1/2 шт, оливковое масло – 5–7 ст. л, чеснок – 1 зубчик, лук – 2 шт, перец, соль – по вкусу.

Приготовление:

Очищенные кабачки и перцы нарежьте кубиками, лук – кольцами.

Пропустите чеснок через пресс и смешайте с тремя ложками масла. Соедините подготовленные овощи и заправьте чесночным маслом.

Баклажаны, нарезанные кубиками, обжарьте на сильном огне, постоянно помешивая.

Добавьте нарезанные помидоры. Заправьте перцем и солью, тушите в течение трёх минут.

Выложите в сковороду перец с луком и кабачками, снимите с огня, закройте крышкой, дайте постоять в течение 2–3 минут, а затем остудите.

Соедините с крупно нарезанной копчёной курицей.

Совет:

Чтобы легко очистить помидоры от кожицы, на секунду опустите их в кипяток.

Тёплый салат со свининой и киви

время приготовления:
15 минут

Состав:

Свинина отварная (постная) – 300 г, сырок плавленый – 1 шт. (100 г), яйца – 2 шт, киви – 2 шт. (крупных), морковь – 1 шт. (крупная), яблоко кисло-сладкое – 1 шт, чеснок – 2–4 зубчика, майонез, зелень.

Приготовление:

Свинину порежьте мелкими кубиками.

Чеснок пропустите через пресс, смешайте с мясом.

Отдельно натрите яйца, яблоко, варёную морковь, один киви и плавленый сыр.

На плоское блюдо выложите ингредиенты в следующей последовательности: свинина с чесноком, киви (сок отожмите), морковь, яйца, яблоко, сыр.

Каждый слой, кроме верхнего, смажьте тонким слоем майонеза. Бока салата оформите тонко нарезанными колечками киви.

Дайте салату настояться в прохладном месте в течение 1–2 часов.

Совет:

Плавленый сыр предварительно слегка подморозьте, тогда его легче будет натереть, и он будет иметь форму стружки.

Суфле из судака

время приготовления:
40 минут

Состав:

Филе судака (или окуня, сёмги, хека) – 250 г, яйца – 4 шт, сливки – 50 мл, кукуруза – 20 г, помидор – 1 шт, укроп.

Приготовление:

Промойте рыбу и проверьте на наличие костей. Отварите филе в подсоленной воде. Разомните его или нарежьте мелкими кусочками.

Отделите от белков желтки. Смешайте их с рыбой, добавьте укроп и мелко нарезанный помидор.

Отдельно взбейте белки, добавьте сливки.

Небольшие формы смажьте маслом, посыпьте кукурузой, выложите в них филе и запекайте 15 минут при температуре 180 ˚С.

Перед подачей залейте рыбу взбитым яйцом со сливками и запеките ещё 5 минут.

Совет:

Вниз духовки поставьте противень с водой, чтобы рыбное суфле не подгорело.

Индейка с оливками

время приготовления:
15 минут

Состав:

Филе индейки варёное или жареное – 100 г, кукуруза (консервированная) – 200 г оливки (без косточек) – 8 шт, огурец – 1 шт, помидор – 1 шт, майонез – 2 ст. л, шпинат – 1/2 пучка, салат (листья) – 1/2 пучка, петрушка (зелень) – 1/2 пучка, соль и перец – по вкусу.

Приготовление:

Филе индейки нарежьте соломкой. Огурец и помидор нарежьте кубиками, оливки – кружочками. Мелко порубите зелень шпината и петрушки. Соедините подготовленные ингредиенты, добавьте кукурузу, соль и перец.

Заправьте майонезом и перемешайте.

На плоское блюдо разложите листья салата, сверху выложите салат из мяса индейки с оливками. Подавайте, украсив рубленой зеленью.

Совет:

Важно приготовить вкусное мясо. Тщательно промойте филе под проточной водой и обсушите. Нарежьте продолговатыми кусочками, присыпьте солью, корицей и мускатным орехом. Жарьте на хорошо разогретой сковороде.

Немецкий картофельный салат

время приготовления:
35 минут

Состав:

Картофель – 500 г, красный лук – 2 шт. (небольших), бекон – 120 г, колбаски копчёные – 2–3 шт, маринованные огурчики-корнишоны – 5–6 шт, петрушка – 4–5 веточек, белый винный уксус – 4 ст. л, коричневый сахар – 1 ст. л, соль, чёрный перец – по вкусу.

Приготовление:

Нарежьте картофель дольками или кубиками со стороной примерно 2 см. Положите в кастрюлю, залейте холодной водой, чтобы она только покрыла картофель, и поставьте на средний огонь.

После закипания варите до мягкости, примерно 12 минут, затем откиньте на сито.

Бекон положите на сковороду и поставьте на средний огонь, чтобы вытапливался жир.

Колбаски нарежьте кружочками. Лук очистите и нарежьте. Петрушку измельчите. Тонкими кружочками нарежьте корнишоны.

Когда бекон поджарится и станет хрустящим, выньте его и положите на бумажные полотенца. А в сковороде, где он жарился, поджарьте лук и колбаски. Прибавьте огонь и обжаривайте 3–4 минуты, помешивая.

Влейте в сковороду уксус, добавьте сахар и стебли петрушки, тушите, помешивая, пока почти весь уксус не испарится.

Добавьте картофель, перемешайте и снимите с огня. Когда картофель немного остынет, добавьте зелень петрушки, корнишоны, соль и перец.

Перемешайте и подавайте тёплым, посыпав раскрошенным пальцами беконом.

Советы:

Картофель перед варкой необходимо очистить от кожуры. А если картофель молодой, варить «в мундире» – хорошо вымыв щёткой.

По возможности одновременно используйте копчёные колбаски разных сортов. Это обогатит вкус салата.

Винный уксус можно заменить на белое сухое вино, а корнишоны – на колечки маринованных огурцов, разрезанных на четвертинки.

Оливье классический

время приготовления:
50 минут

Состав:

Рябчики – 3 шт, картофель – 5 шт, огурцы – 5 шт, салат – 2 пучка, провансаль – 100 г, раковые шейки – 10–15 шт, ланспик – 1 стакан, оливки и корнишоны – 100 г, трюфели – 3 шт.

Приготовление:

Жареных рябчиков остудите и снимите всю мякоть с костей. Филейчики нарежьте бланкетами, а остальную мякоть немного порубите.

Из костей сварите хороший бульон, из которого затем приготовьте ланспик (клейкий, прозрачный бульон, имеющий плотность желе).

Картофель сварите «в мундире», потом очистите, нарежьте кубиками или выньте на выемку, величиною в монету, а обрезки изрубите. Свежие огурцы очистите от кожицы и нарежьте тонкими кружками.

Трюфели также нарежьте кружками. Сварите раки и возьмите от них шейки.

Оливки очистите от косточек винтом.

Когда всё будет приготовлено, на дно глубокого салатника положите листья какого-нибудь салата и начинайте укладывать всё рядами.

Сначала положите обрезки дичи и картофеля, слегка заправив их провансалем, сверху положите ряд дичи, потом часть картофеля, огурцов, часть трюфелей, оливок и раковых шеек.

Всё это полейте частью соуса, сверху положите опять ряд дичи и т. д. Часть раковых шеек и трюфелей оставьте для украшения.

Сверху покройте провансалем, чтобы продуктов не было видно. В середину вазы букетом поставьте какой-либо салат, а кругом красиво расположите раковые шейки, клешни от варёных раков и трюфели. Застывший ланспик порубите, выложите его в корнет, сделайте сверху тонкую сетку и всё хорошенько застудите.

Советы:

Таким же способом можно приготовить салат из жаркого: говядины, телятины, тетерьки, курицы, а также изо всякой не костлявой рыбы.

В эти салаты, по желанию, можно прибавлять свежие помидоры, нарезанные кружками.

Чтобы легко определить, в каком количестве готовить оливье, возьмите за основу картошку – сколько человек, столько картофелин.

Печёнка с фруктами

время приготовления:
45 минут

Состав:

Говяжья печень – 400–500 г, персик – 1 шт. (большой), груша – 1 шт, виноград (мускат; крупный и сладкий) – 300 г, руккола или салат корн – 150 г, сок 1 апельсина, оливковое масло – 3 ст. л, молотая зира – 1/2 ч. л, порошок карри – 1 ч. л, соль, чёрный перец – по вкусу.

Приготовление:

Печёнку разрежьте на полоски. Приправьте солью, перцем и зирой, на 10 минут поставьте в холодильник.

Застелите противень пергаментом, смазав его оливковым маслом и чуть присыпав солью и карри. Разогрейте духовку до 230 ˚С.

Персик разрежьте на 4 части, удалите косточку. Мякоть нарежьте дольками. Так же подготовьте грушу. Выложите грушу и персик на пергамент, кисточкой смажьте их оливковым маслом.

Виноградины наколите зубочисткой в 2–3 местах. Положите в миску, сбрызните оливковым маслом и легко потрясите миску, чтобы виноград равномерно покрылся маслом, затем выложите его на противень.

Равномерно посыпьте фрукты оставшимся карри. Запеките до лёгкой румяной корочки, примерно в течение 12 минут. Можно один раз перевернуть.

Одновременно с фруктами обжарьте в оливковом масле печёнку.

Разложите по тарелкам рукколу, на неё положите печёнку, а рядом – запечённые фрукты.

Полейте апельсиновым соком и маслом, посолите и поперчите. Подавайте немедленно.

Советы:

По возможности используйте в духовке режим «конвекция +

гриль». Ставьте противень в верхнюю треть духовки, ближе к грилю.

Чтобы печень была мягкой и сочной, предварительно вымочите её в холодной воде в течение 1–1,5 часа. Затем очистите от прожилок и вновь сполосните под струёй воды.

Персики можно заменить абрикосами или сушёной курагой, заранее замочив её в тёплой воде.

Утка с апельсинами

время приготовления:
30 минут

Состав:

Утиная грудка – 1 шт. (среднего размера), руккола или салатная смесь с рукколой – 70–80 г, апельсины – 2 шт, фенхель – 1 шт, лук-шалот – 1–2 маленькие луковицы, портвейн – 1 ст. л, сок лимона – 1 ч. л, оливковое масло – 1 ст. л, соль, перец – по вкусу.

Приготовление:

Утиную грудку обсушите, приправьте солью и перцем, надрежьте кожу в нескольких местах по диагонали. Разогрейте сковороду-гриль, обжарьте грудку в течение 2–3 минут кожей вниз на сильном огне, пока не зарумянится, затем убавьте огонь, переверните и готовьте ещё 2–3 минуты. Поместите грудку в керамическую форму и готовьте в предварительно разогретой до 170 ˚С духовке ещё 5–7 минут. Выньте, накройте и дайте немного «отдохнуть».

Фенхель разрежьте пополам и тонко нашинкуйте.

Рукколу смешайте с фенхелем и разложите по тарелкам.

Апельсины очистите от цедры и плёнок, разъедините на дольки.

Для заправки выжмите сок из оставшихся частей апельсинов, добавьте мелко нарезанный шалот, влейте портвейн, оливковое масло, посолите и поперчите, перемешайте.

Нарежьте грудку поперёк волокон тонкими ломтиками. Полейте двумя ложками заправки салат и фенхель, перемешайте, сверху разложите дольки апельсина и кусочки утки, полейте на них ещё немного заправки.

Подавайте немедленно.

Советы:

Если апельсины очень сладкие, можно добавить немного лимонного сока.

Чтобы слегка размягчить мышечные волокна в утиной грудке и придать мясу дополнительный вкус и аромат, предварительно замаринуйте её на 1–2 часа в смеси воды, белого винного уксуса и лука, нарезанного кольцами. Перед жаркой обсушите мясо бумажными салфетками.

Если у вас нет сковороды-гриль, можно жарить и на обычной сковороде – в этом случае на мясе не будет рисунка, но его отсутствие на вкус никак не повлияет.

Куриный шашлык

время приготовления:
40 минут + 3 часа для маринования

Состав:

Куриное филе – 600 г, кефир – 200 мл, лук репчатый – 1 шт, чеснок – 2 зубчика, цуккини – 1 шт, помидоры черри – 12 шт, оливковое масло – 3 ст. л, соль, сушёный базилик, орегано – по желанию.

Приготовление:

Замаринуйте курицу. Мясо нарежьте на небольшие кусочки (примерно по 3 см) и сложите в чашку. Добавьте нарезанный кольцами лук, выдавите чеснок, посолите и залейте кефиром. Всё перемешайте, закройте крышкой и поставьте в холодильник на 3–4 часа.

За полчаса до начала приготовления шашлыка, нарежьте цуккини на кружочки и вместе с помидорками сложите в чашку.

Залейте оливковым маслом, посолите и по желанию добавьте базилик и орегано. Овощи в течение нескольких минут тоже должны замариноваться.

Деревянные шпажки предварительно замочите в холодной воде минут на 10. Наколите на них поочерёдно овощи и курицу.

Шашлычки положите на противень, покрытый пергаментом и запеките духовке в течение 30 минут при температуре 200 °C.

Ризотто с шафраном

время приготовления:
45 минут

Состав:

Лук-шалот – 1 шт, чеснок – 2 зубчика, рис пропаренный – 100 г, вино белое – 100 мл, бульон – 150 мл, масло сливочное – 20 г, сыр пармезан – 50 г, шафран.

Приготовление:

Лук-шалот и чеснок мелко нарежьте и спассеруйте на сливочном масле. Добавьте рис и перемешайте, чтобы все зёрна стали матовыми.

Залейте ризотто белым вином, посолите и оставьте готовиться примерно на 20 минут, постепенно подливая бульон (по пол-чашки) и периодически помешивая. При полуготовности добавьте шафран.

Когда ризотто нежно-кремовое, но зёрнышки отстают друг от друга и чуть твёрдые в середине, снимите с огня и положите оставшееся масло и натёртый сыр. Приправьте, если нужно, и накройте крышкой. Оставьте на 3 минуты перед тем, как подавать.

Совет:

Во время приготовления рис должен быть постоянно влажным, не слишком мокрым и не слишком сухим.

Свинина со шпинатом и сыром

время приготовления:
45 минут

Состав:

Свинина филе – 500–600 г, шпинат свежий – пучок или 150 г замороженного, сыр твёрдый – 70–100 г, яйцо – 1 шт, панировочные сухари – 2 ст. л, майонез (или сметана) – 1–2 ст. л, соль, смесь перцев молотая, паприка, тимьян – по вкусу, растительное масло – 3 ст. л.

Приготовление:

Мясо нарежьте на кусочки толщиной 1–1,5 см. Накройте пищевой плёнкой, слегка отбейте. Растительное масло смешайте с солью, добавьте специи и пряности обмажьте мясо, оставьте мариноваться на 20–30 минут.

Свежий шпинат бланшируйте в подсоленной воде 1 минуту, откиньте на дуршлаг, остудите, отожмите, измельчите. Если используете шпинат замороженный, его разморозьте и отожмите.

Сыр натрите. Соедините его со шпинатом, добавьте яйцо, панировочные сухари и майонез, посолите по вкусу.

Форму застелите фольгой, чтобы края свисали, смажьте растительным маслом. Выложите подготовленные кусочки мяса, сверху разложите сырно-шпинатную массу, посыпьте перцем. Края фольги заверните и запекайте в разогретой духовке 30–40 минут.

Перец, фаршированный овощами

время приготовления:
60 минут

Состав:

Перцы сладкие небольшие – 4 шт, сыр фета – 150 г, сыр твёрдый – 50 г, морковь – 1–2 шт, лук репчатый – 2 шт, чеснок – 4 зубчика, помидоры – 2 шт. зелень, соль, перец, сушёные травы – по вкусу, паприка, перец чили, оливковое масло.

Приготовление:

Сладкие перцы бланшируйте в течение 3–5 минут в кастрюле с кипящей водой. Потом достаньте, обсушите, срежьте верхнюю часть – «крышечку», удалите семена и перегородки.

Морковь и лук нарежьте мелким кубиком, обжарьте на масле до мягкости, в конце добавьте измельчённый чеснок. Овощи смешайте с мелко нарезанной зеленью, помидорами, нарезанными кубиком сыром фета, размятым вилкой. Твёрдый сыр натрите на тёрке, немного отложите, основную часть положите в начинку.

Посолите, добавьте перец, сушёные травы, перец чили, снова перемешайте. Наполните начинкой перцы, сверху посыпьте сыром, паприкой и накройте крышечками, срезанными с плодов.

Составьте перцы в форму для запекания, застеленную фольгой и смазанную маслом. Поместите в разогретую духовку на 25–35 минут, пока перцы подрумянятся и сыр расплавится.

Рыба, запечённая с сыром

время приготовления:
30 минут

Состав:

Филе рыбы (морского языка) – 500 г, лук репчатый – 1 шт, сок лимона – 1 ч. л, майонез – 100 г, сыр – 150 г, специи – по вкусу.

Для майонеза:
яйцо – 1 шт, оливковое масло – 1 1/4 чашки, сухая горчица – 1 ч. л, сахар – 1 ч. л, соль – 1 ч. л, перец белый – 1/4 ч. л, лимонный сок – 1–2 ч. л.

Приготовление:

Филе разрежьте на порционные куски, сбрызните лимонным соком, посолите, поперчите и сложите в форму для запекания. Сверху положите слой лука, нарезанного кольцами. Покройте слоем майонеза, сверху посыпьте тёртым сыром. Запеките в разогретой до 170 ˚С духовке в течение 40–50 минут.

Для приготовления майонеза все ингредиенты должны быть комнатной температуры. Взбейте яйцо, добавьте горчицу, сахар, соль, перец, четверть чашки оливкового масла и взбивайте всё вместе, пока смесь хорошо не перемешается.

Тонкой струйкой влейте ещё полчашки масла и лимонный сок и продолжайте взбивать ещё около минуты. Оставшееся масло добавляйте по столовой ложке, взбивая, пока смесь не загустеет.

Морковно-апельсиновый пирог

время приготовления:
60 минут

Состав:

Сливочное масло – 150 г, сахар – 175 г, мука – 150 г, соль, яйца – 4 шт, разрыхлитель – 1 ч. л, овсяные хлопья – 100 г, морковь – 2 шт, апельсиновые цукаты – 100 г, апельсин, цедра – 1 шт, жир для смазывания формы, сливки – 400 г.

Приготовление:

Хорошо разотрите сливочное масло, сахар и соль. Яйца разделите на желтки и белки. Желтки по одному добавьте в масло, каждый раз тщательно вымешивая.

Смешайте муку, разрыхлитель и овсяные хлопья, добавьте к яйцам. Очищенную морковь натрите на мелкой тёрке, смешайте с цукатами и цедрой, тоже соедините с тестом.

Взбейте в крепкую пену белки и введите в тесто. Тесто выложите в смазанную маслом разъёмную форму диаметром около 25 см.

Поставьте в разогретую до 175 °С духовку и выпекайте 40–50 минут. Сливки взбейте и обмажьте охлаждённый пирог.

Свинина тушёная с вишней

время приготовления:
75 минут

Состав:

Свинина – 500 г, вишня (свежая или замороженная) – 100 г, бальзамический уксус – 1 ст. л, растительное масло – 2–3 ст. л, соевый соус – 2–3 ст. л, хмели-сунели, итальянские травы, мёд – 1 ст. л, вино сухое – 3–4 ст. л.

Приготовление:

Мясо нарежьте кубиками, сложите в ёмкость, посыпьте специями. Смешайте бальзамический уксус, растительное масло, соевый соус и залейте в этим маринадом мясо на 40 минут.

На горячей сковороде обжарьте мясо со всех сторон до румяной корочки. Влейте немного вина, разведённого с водой в соотношении 3:1, и тушите 15–20 минут, накрыв сковородку крышкой. Добавьте вишню (без косточек), перемешайте и тушите ещё 15 минут до готовности свинины.

За 5 минут до окончания готовки положите мёд.

Выложите мясо на тарелку, полейте соусом, украсьте вишней и зеленью.

Кролик в фольге

время приготовления:
60 минут

Состав:

Кролик – 1 шт, помидоры – 4 шт, красный болгарский перец – 2 шт, лук репчатый – 2 шт, чеснок – 1 головка, соль, перец, специи – по вкусу.

Приготовление:

Обжарьте мелко нарезанный лук, добавьте перец, затем помидоры и в конце – чеснок, пропущенный через пресс, пожарьте всё вместе ещё 2–3 минуты.

Кролика разделайте на порционные куски, натрите каждый солью, перцем и специями по вкусу.

Выложите мясо на середину куска фольги. Сверху засыпьте кролика овощной поджаркой и заверните фольгу так, чтобы получился конверт.

Перед тем как поставить в духовку, на противень налейте немного воды, чтобы мясо потушилось. Выпекайте минут 40–50.

Шашлык в духовке

время приготовления:
40 минут + 2 часа для маринования

Состав:

Свинина (шейная часть или вырезка) – 1 кг, лук репчатый – 2–3 шт, бальзамический уксус – 100 г, лавровый лист – 2 шт, молотый имбирь, мускатный орех, кориандр – по 1/2 ст. л, перец и соль – по вкусу, растительное масло – 3–4 ст. л.

Приготовление:

Мясо обмойте, обсушите, нарежьте небольшими кусочками, сложите в ёмкость для маринования.

Лук натрите на мелкой тёрке. Лавровый лист измельчите в ступке.

К мясу добавьте лук, влейте бальзамический уксус, растительное масло, добавьте все специи, хорошо перемешайте и поставьте в холодильник на 2–3 часа мариноваться (периодически перемешивайте).

Деревянные палочки-шпажки замочите в воде на 20 минут, обсушите, нанижите на них маринованную свинину.

Противень застелите фольгой или пергаментом, выложите шашлычки так, чтобы они оказались на весу, и мясо не касалось дна противня и поместите в разогретую духовку.

Жарьте 25 минут до готовности мяса, периодически переворачивая, поливая оставшимся маринадом и выделившимся соком.

В самом конце включите режим «гриль» или увеличьте температуру до максимума, чтобы мясо зарумянилось.

Подавая на стол, посыпьте шашлык измельчённой зеленью.

Советы:

Идеальная свинина для шашлыков – шейная часть. В этом месте мышечные слои густо переплетены с тонкими жировыми прослойками. Поэтому шашлык получается сочным и мягким. Можно брать и поясничные мышцы, грудинку или корейку. В этих

местах мышцы не слишком развиты, и поэтому мясо не будет жёстким.

Шашлык в духовке можно приготовить не только из свинины, но и из курицы или индюшки. Если вы используете птицу, сократите время для маринования до 40 минут.

Шашлычки можно укладывать не на противень, а на решётку, а под неё поставить противень для сбора сока.

Нанизывая мясо, можно чередовать его с кусочками разноцветных перцев – так блюдо будет выглядеть ярким и праздничным.

Гарниром к любому шашлыку служат свежие огурцы и помидоры, нарезанные крупными дольками, а также любая зелень.

Грудинка, запечённая в рукаве

время приготовления:
75 минут + 1 час для маринования

Состав:

Свиная грудинка – 700–900 г, лук репчатый – 4–5 шт, морковь – 3–4 шт, курага – 15 шт, чеснок – 6–8 зубчиков, соль, перец, аджика сухая – по вкусу, горчица обычная – 1 ч. л, горчица в зёрнах – 1 ст. л, растительное масло – 2–3 ст. л.

Приготовление:

Грудинку обмойте, обсушите. Смешайте растительное масло, горчицу, добавьте соль, перец, специи, измельчённый чеснок и натрите грудинку. Оставьте мариноваться на 1–2 часа в холодильнике.

Морковь нарежьте крупными брусками. Лук нарежьте толстыми кольцами. Грудинку поместите в рукав для запекания, вокруг разложите лук, морковь и курагу.

Рукав закрутите и сделайте сверху несколько отверстий для выхода пара. Запекайте в духовке в течение 1 часа.

Затем пакет разрежьте, края заверните, полейте мясо образовавшимся соком и поместите в духовку ещё на 15–20 минут, до зарумянивания.

Выложите свиную грудинку на блюдо, вокруг разложите овощи, украсьте свежей зеленью.

Мясной хлеб с горошком и шампиньонами

время приготовления:
70 минут

Состав:

Мясной фарш – 500–600 г, яйца – 1–2 шт, белый хлеб сухой – 100 г, лавровый лист молотый, соль и перец – по вкусу, зелёный горошек – 100–150 г, лук репчатый – 2 шт, шампиньоны – 100 г, сметана – 2 ст. л, горчица – 1 ст. л.

Приготовление:

Луковицу натрите на мелкой тёрке или измельчите в блендере. Белый хлеб размочите в воде, отожмите. Фарш смешайте с луком, хлебом, добавьте яйца, специи, посолите и хорошо отбейте, оставьте отдохнуть.

Горошек опустите на 2–3 минуты в кипящую воду, затем откиньте на дуршлаг, засыпьте льдом. Вторую луковицу нарежьте мелким кубиком.

Шампиньоны нарежьте соломкой или кубиком. Смешайте горошек, лук и грибы, слегка посолите, посыпьте сушёными травами по вкусу.

В форму выложите 2/ 3 фарша, сделав в центре углубление. В углубление положите начинку. Оставшийся фарш аккуратно выложите сверху, разровняйте. Смешайте майонез с горчицей и смажьте поверхность мясного хлеба.

Запекайте в духовке в течение 50–60 минут. Остудите, не вынимая из формы.

Котлеты в вафлях

время приготовления:
60 минут

Состав:

Фарш – 500 г, лук репчатый – 2 шт, морковь – 1 шт, перец болгарский – 1 шт, яйца – 6 шт, вафельные коржи – 1 упаковка, молоко – 50–100 мл, соль, перец, пряности – по вкусу.

Приготовление:

Лук и перец нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной тёрке. Смешайте фарш с овощами, добавьте одно яйцо, соль, перец и пряности по вкусу.

На вафельный корж выложите слой фарша, прижмите вторым коржом, опять положите слой фарша и ещё один корж сверху.

Оставьте «торт» минут на 10, затем переверните и снова оставьте на 10 минут, чтобы коржи пропитались.

Разрежьте «торт» на порционные кусочки, каждую обмакните во взбитые яйца с молоком и обжарьте на сковороде с двух сторон.

Плов с креветками

время приготовления:
35 минут

Состав:

Креветки замороженные – 500 г, рис длиннозернистый – 2 стакана; фасоль спаржевая – 200 г, куриный бульон – 100 мл, морковь крупная – 2 шт, масло сливочное 1 ст. л, цедра лимона измельчённая – 1 ст. л, соль – по вкусу.

Приготовление:

Фасоль и морковь нарежьте соломкой. Спассеруйте их в течение нескольких минут на масле. Когда появится золотистая корочка, добавьте бульон, креветки (предварительно размороженные) и цедру.

Тушите всё вместе примерно 5 минут.

Отдельно сварите рис. После того, как вода выкипит (на 1 стакан риса полагается 2 стакана воды), высыпьте в кастрюлю обжаренные морепродукты, фасоль и морковь.

Тщательно перемешайте и дайте настояться минут 10.